Mariana Fiksler

De cuentos y aliados

el cuento terapéutico

Serendipity

Desclée De Brouwer

Mariana Fiksler

164

DE CUENTOS Y ALIADOS
El cuento terapéutico

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipity

Desclée De Brouwer

© Mariana Fiksler, 2012

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2012
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3595-0

Realización de ePub: produccioneditorial.com

MARIO BENEDETTI

Lento viene el futuro
lento
pero viene

ahora está más allá
de las nubes ramplonas
y de unas cimas ágiles
que aún no se distinguen
y mas allá del trueno
y de la araña

demorándose viene
como una flor porfiada
que vigilara al sol

a lo mejor es eso
la vida cotidiana
prepara bienvenidas
cierra caldos de usura
abre memorias vírgenes

pero él
no tiene prisa
lento
viene
por fin como su respuesta
su pan para la hambruna
sus magullados ángeles
sus fieles golondrinas
lento
pero no lánguido

ni ufano
ni aguafiestas
sencillamente
viene
con su afilada hoja
y su balanza
preguntando ante todo
por los sueños
y luego por las patrias
los recuerdos yacentes
y los recién nacidos

lento
viene el futuro
con sus lunes y sus marzos
con sus puños y ojeras y propuestas
lento y no obstante raudo
como estrella pobre
sin nombre todavía
convaleciente y lento
remordido
soberbio
modestísimo
ese experto futuro que nos inventamos
nosotros
y el azar
cada vez más nosotros
y menos el azar.

A mis hijos
Juan, Manuela y Pedro
A Osvaldo
Siempre
Altea, invierno de 2011

PRÓLOGO

Este libro intenta mostrar una puerta de salida o, más exactamente, de entrada, con la expectativa de acercar otro modo de acceder a una vida mejor, acompañar la búsqueda del bienestar y propiciar que cada persona se conceda esa vida que desea, y no la que puede o debe vivir.

Sin duda cada uno cuenta con personas, actividades y sensaciones que mejoran su vida; pero este libro quiere proponer dos posibilidades más:

Encontrar aliados: Es decir, todo aquello que ayude a afrontar, allanar, enfrentar y resolver las adversidades que se pueden presentar en el camino. Aliados son la gente a la que se ama, el trabajo, las aficiones, el reparto del tiempo, los espacios propios, leer, escribir cuentos, llevar un diario o aprender las técnicas del 'darse cuenta', entre muchas otras propuestas que se encontrarán aquí.

Meditando, visualizando, leyendo, poniendo por escrito en un diario, escribiendo cuentos terapéuticos, se estarán tomando esos caminos que son los diferentes modos de buscarse, reconocerse y sobre todo encontrarse con aquellas partes que no son conocidas y, por lo tanto, de las que se ignora que, como bellísimas alas, pueden desplegarse para volar y engrandecer el mundo interior; esto implicaría que cada persona sea su aliada hacia la libertad, es decir, que dé prioridad a lo que está antes que a lo que estuvo, fue, estará o será; a la capacidad de expresar los sentimientos propios y no aquellos que se esperan; que tenga la libertad de decir y de reclamar sin pedir permiso.

Apasionarse: Es algo así como tener un amante; pero no se trata de una persona; sino de ese algo que enardece, que ocupa y compromete con la vida, con la ilusión. Ese amante puede llamarse investigación, literatura, pintura, fotografía, decoración, natación, cocina, crucigramas; no importa cómo, importa que despierte cada sentido y transforme la monotonía y la depresión en una cita a la que acudir sin vestidos de gasa pero con un pincel, un diccionario, un pentagrama o un fertilizante para plantas. Es ese algo con quien ponerse de novia; de novio; lograr recordar o reconquistar esas sensaciones probablemente adormecidas o, incluso, ignoradas; algo que haga vibrar y que ocupe la vida con pasión; algo que, fundamentalmente, lo lleve o lo devuelva a sí mismo.

Hoy, aquí, es la escritura la que se propone como una opción para conmocionarse. Si bien los cuentos que curan tienen el acento puesto en la elaboración de situaciones difíciles o dolorosas, no es menos cierto que el escribir conlleva un placer en sí mismo y que permite a quien lo hace –a ti– recuperar tiempos y espacios personales perdidos o nunca antes tenidos.

El mero hecho de disponer de un lugar en la casa donde contar con lo necesario para hacerlo: estantería, libros, música, una mesa de trabajo, un buen sillón con la iluminación correcta, un ordenador o, si aún se adhiere al romanticismo, una vieja máquina de escribir o una libreta; el tener todo esto modificará ya en algo la cotidianidad al contar con un espacio propio, que pronto se transformará en un tiempo personal.

Plantearse una rutina colabora a la incorporación de este cambio, al menos al principio, hasta que se convierta en algo natural, algo que realmente forme parte de nuestra vida: dedicar un tiempo semanal o diario a trabajar con uno mismo, reaprovechando ese tiempo que se emplea en comer en exceso, hacer compras compulsivas, fumar, quejarse o lamentar tanta mala suerte por cambiar lo que se cree que no se puede cambiar; lo fundamental es tomarse ese tiempo diario para que cada uno habite

su mundo de una manera probablemente nunca antes experimentada.

Solo la decisión de crear ese espacio y ese tiempo personal ya estará actuando sobre uno mismo, trayendo una mejoría a su cotidianidad; luego la escritura aportará ese tiempo con uno mismo que resulta esencial por poder mirarse, para volver a verse, pero de una manera nueva e inusitada, que potencie y mejore la conexión con nosotros mismos. Escribir ocupará el lugar de la elaboración de fantasías catastróficas, que las reemplazará por la creación; escribir atenúa el miedo antes de que se transforme en pánico o en crisis de ansiedad. A cada limitación, una palabra, una historia, un personaje, un decorado. Adentrarse en las historias propias transporta, aleja de la angustia e instala una escenografía de la que cada uno es dueño y artífice.

> *Cristina había sufrido desde pequeña las consecuencias de la violencia familiar; esta violencia la sumió en una tristeza, un miedo y una inseguridad tan enraizados que limitaron su vida afectiva e intelectual. No podía establecer vínculos afectivos ni tampoco acceder al aprendizaje durante su escolaridad. Estaba sola, sin amigas ni amigos, y no lograba aprender; o, si se quiere ser más explícito aún, no lograba 'saber'.*
>
> *Cuando inició el camino de la escritura sistemática de modo ininterrumpido recuperó su libertad interior, pudo aprender de sí misma aquello que no quería ver ni recordar, rompió las cadenas que la ataban al silencio, al desconocimiento y la soledad.*

Los escritores suelen contar de qué modo la literatura, su propia escritura, los ayudó a superar trabas, cargas o dolores personales. Jorge Luis Borges, como otros grandes escritores, comentó que era insomne, que pasaba noches despierto sin lograr conciliar el sueño hasta que escribió el cuento *Funes el memorioso* en el que el protagonista no solo padece de insomnio como el propio autor, sino

que además posee una memoria que recuerda a Borges sus noches insomnes repasando detalles de sus casas, de su historia, intentando invocar un descanso que se le hacía esquivo. Así surgió, como suelen surgir, ese cuento: *Funes el memorioso*.

Cuenta Borges, finalmente, que cuando escribió ese cuento se le acabó el insomnio, como si los símbolos del cuento lo hubieran liberado de él [1].

Frente a esos dolores del pasado que uno no puede o no sabe resolver, si se están atravesando una crisis dolorosa y no se sabe dónde buscar ayuda, existe una posibilidad de aliviar la tristeza, la incertidumbre, esa conocida imposibilidad de ponerse en marcha: escribir. Escribir cuentos da la posibilidad de encontrar alivio, de tener un espacio donde volcar el dolor y elaborar las situaciones traumáticas que se estén viviendo o se hayan vivido. Al narrar, a través de personajes, aspectos importantes de la vida, estos acceden con mayor facilidad a la memoria y así se liberan tensiones.

Cuando uno escribe se deja ir, la imaginación vuela, se exploran los sentimientos y se encuentran ideas profundas, todo ello amparado en la distancia que los personajes que uno crea toman de uno mismo, porque de lejos se ve más claro. Cuando al personaje le ocurren cosas que en realidad le ocurren a uno mismo, se pueden comprender mejor las experiencias traumáticas.

Entregarse a la literatura abre puertas desconocidas y sorprendentes porque bajan las defensas, haciendo que todo fluya más auténticamente y se puedan transitar todos los estados, ya sean miedos, inseguridades, dudas o debilidades. Se puede liberar la rabia y la tristeza e incluso imaginar encuentros, reconciliaciones, peticiones de perdón. Quien escribe controla las escenas que en la vida real no puede. Todo cuento que uno escribe, como toda historia que narran los escritores, implica contenidos que se procesan desde la historia personal.

Contar un hecho traumático como una historia literaria, para lo

que no se requiere ser escritor, lleva a ordenar los acontecimientos, sacarlos de la profundidad invisible de las emociones y 'verlos'. Como me dijo una paciente: «Entre otras cosas, trabajar de esta manera, narrando, escuchando cuentos y utilizando las técnicas que fui conociendo, me ayudó a ver que mi voracidad con la comida era un modo 'voraz' de evitar mirar dentro de mí; que llenaba mi boca, mi cuerpo, para no ver el vacío de sentimientos, que evitaba ver con cada bocado. Ver mis heridas me hizo cambiar mi vida».

Si desde un principio uno no se atreve con la escritura de historias, hay un paso previo, y ya lo presento.

Me celebro.
Y me canto a mí mismo.
Walt Whitman

1
QUERIDO DIARIO

Comenzaremos a buscar aliados con una propuesta que no desconocemos, pero introduciremos algunos cambios que nos permitirán enriquecer la tarea y también a nosotros mismos.

Escribir un diario, algo que tradicionalmente ha estado vinculado específicamente a la pubertad y a un efímero tiempo de la adolescencia y que seguramente formó parte importante de nuestra propia vida, vuelve hoy en la edad adulta o en el comienzo de ella y se instala a nuestro lado otra vez. Se presenta como siempre a modo de aliado, pero con una diferencia: ahora se presenta como hoy, como varios años después, aunque siempre leal, siempre mudo testigo de nuestros días; pero hoy menos silencioso, más activo en su acompañamiento hacia la resolución de esos conflictos que hoy nos traen de vuelta a nuestro diario.

Hay muchas actividades que nos pueden ayudar a explorar acerca de nosotros. Se trata de actividades que al profundizar en la introspección son fieles colaboradoras de la tarea de escribir-nos, ver-nos, ayudar-nos: técnicas de meditación, terapias corporales, ejercicios gestálticos, taichí, libros de autoayuda. Pero además existe otra fórmula sencilla y al alcance de nuestra mano para la observación interior: llevar un diario íntimo.

La gran ventaja de escribir un diario es que profundizamos en nosotros mismos, y es suficiente con darnos cuenta de cómo estamos, de lo que nos gusta de nuestra vida, o de lo que no nos gusta, para que los cambios comiencen a producirse. Estos cambios de perspectiva, de mirada, son seguidos por cambios en la realidad

cotidiana.

Tal vez creemos saber lo que nos gusta y lo que no; pero esto no siempre es tan lineal. Puede ocurrir –y de hecho ocurre– que ciertas experiencias pasadas, a veces provenientes de nuestra propia infancia, sigan incidiendo en el presente por no haber sido resueltas, de tal modo que lo que creemos que es una elección auténtica, es en realidad producto de algún mandato infantil que aún selecciona y elige por nosotros. Trabajar sobre uno mismo es una manera de comenzar a detectar aquello que no nos permite acceder auténticamente a nuestro deseo; este trabajo nos permitiría llevar nuestras propias riendas, las riendas de nuestras elecciones, y hará que nuestra historia ya no decida por nosotros (creyendo que sí lo hacemos).

El diario tendrá una doble función: por un lado entender mejor nuestro presente y a nosotros mismos; y luego, al releerlo, recordar el pasado, elaborarlo e interrumpir esas repeticiones que nos condicionan para seguir evolucionando y creciendo como personas.

Si bien lo fundamental es el encuentro entre la necesidad de expresión y esa hoja en blanco, también es recomendable crear un buen ambiente de tranquilidad y silencio. El silencio es un gran aliado a la hora de escribir y pensar en uno mismo, aunque este silencio no implica descartar una música relajante y hasta evocadora de sentimientos. Es aconsejable, también, situarse en un lugar cómodo, con buena iluminación, y escribir cuando lo pida el cuerpo.

Hay algunos temas que son más dolorosos que otros, como las rupturas amorosas, la pérdida de afectos, bienes o el trabajo, o la muerte de alguien querido; otros resultarán más esperanzadores, como el comienzo de nuevos proyectos. Ser sincero es el modo de saber más de uno mismo y conduce a la mejora de nuestra vida.

Cuando escribimos lo hacemos en primera persona: decimos «yo» y eso ya nos conduce a nosotros mismos, nos instala como

protagonistas del diario, responsables de nuestros sentimientos, sensaciones y experiencias. Es un compromiso auténtico con uno mismo, razón de más para considerar la sinceridad, o tal vez la veracidad, como el aspecto fundamental del proceso.

Es prioritario tomar conciencia de quiénes somos antes de tratar de cambiar o sortear algo que hay en nuestra vida y que nos disgusta. Sabemos de nuestros errores y aciertos, nuestros avances y retrocesos, de los tropiezos con las malas experiencias, pero lo que no sabíamos es, precisamente, que lo sabíamos. Ahora tenemos un nuevo aliado (y vivir consiste precisamente en acumular aliados).

A través del diario íntimo podremos observar nuestra vida sin barreras, prestarle más atención, aprender a mejorarla. Al escribir sobre las emociones y los sentimientos que vivimos y experimentamos estamos favoreciendo la toma de conciencia de nuestras necesidades y deseos. Contactamos con nuestra vida, vemos cómo es y descubrimos tanto lo que nos gusta como lo que no; pero no es para ocultar lo desagradable, sino para cambiarlo. Tapar, negar o evitar las carencias o los miedos solo conduce al estancamiento y nos impide evolucionar.

Tal vez podamos detectar algún asunto pendiente, alguna situación pasada inconclusa que no se consiguió culminar, en especial por no haber sabido expresarnos, y que al quedar atascada en nuestra historia no nos permite desarrollar plenamente el presente. Escribir sobre ello permite cerrar etapas, dejar un pasado que ata y comprometernos con el presente (También encontraremos aquí ejercicios que pueden ayudar al respecto, por ejemplo, a retomar situaciones pendientes, verlas, elaborarlas y cerrar esas puertas que solo conducen al estancamiento de las emociones y las experiencias).

El diario da la posibilidad de ver qué dificulta el avance hacia una vida más feliz (por ejemplo, descubrir que en diferentes

ocasiones nos han pasado cosas muy similares y detectar así esas situaciones que repetimos sin conciencia de hacerlo por no recordarlo, y por lo tanto sin saber superarlo ni reelaborarlo: Se recuerda para no repetir, y este enfoque puede cambiar algunos aspectos negativos de nuestra vida). A medida que vayamos compenetrándonos con el momento de escribir, con ese tiempo de pensar en nosotros, iremos resolviendo incógnitas y salvando esos obstáculos que parecían insuperables. Llegará un momento en que nuestra lucidez influirá en nuestras acciones porque:

- Discriminaremos entre lo que hacemos por elección y por obligación.
- Diferenciaremos entre la imposibilidad real de lograr algunas cosas y nuestra negación personal a hacerlas. Es decir, que comenzamos a diferenciar entre el «no puedo» y el «no quiero».
- Veremos la diferencia entre necesitar y querer.
- Comprobaremos que evitamos algunas situaciones porque nos atraen mucho (y en realidad creemos que las tememos).
- Aprenderemos a disfrutar de esos momentos de soledad al escribir. Esto, además, nos ayudará a superar el miedo a la soledad, que tantas veces induce a realizar malas elecciones, que más que elecciones resultan ser transacciones con la soledad.
- Descubriremos nuestra propia voz, la que refleja nuestros deseos y necesidades.
- Nos encontraremos con nuestras afirmaciones y negaciones. Podremos reconocer las oportunidades en que hemos dicho «sí» queriendo decir lo contrario, y viceversa.
- Identificaremos resentimientos, esos que hacen que culpemos a otros de nuestro propio malestar, exigiendo al mismo tiempo que sean los otros quienes cambien.
- Lograremos un hábito tal de pensar en nosotros y en lo que nos ocurre que llegará un momento en el que hasta podremos

hacerlo sin necesidad de escribir el diario (sin que esto implique dejar de llevarlo).

Cuando releamos lo que hemos escrito notaremos con frecuencia que algunas situaciones persisten: hechos que permanecen adheridos a nuestra fantasía, resentimientos no resueltos, etc. Al reconocerlos les damos otra oportunidad de cambiar. Los cambios implican crecimiento; solo hay que dejar que se produzcan.

La muerte de mi padre me sumió en un dolor tan profundo que fui incapaz de asistir a su entierro. Estaba tan destrozada que ni siquiera tenía fuerzas para intentar rehacer mi vida de pareja que en ese momento hacía aguas. Vivía negando mi realidad: mantenía a mi padre vivo en mi mente y también me decía que mi pareja funcionaba bien.

Mi hermana me regaló un diario de tapas amarillas y me dijo: «Escribe aquí todo lo que quieras decirle a papá». Así lo hice. Empecé a escribir todo lo que sentía, todo lo que no fui capaz de decirle en vida, y lentamente fui tomando conciencia de mi situación. Profundicé en ella y logré despedirme en mi interior: lo dejé ir. Lo dejé morir.

Este adiós me despertó de mi estado hipnótico y pude dedicarme a salvar mi vida de pareja.

Laura (30 años)

A medida que vayamos alimentando el diario, nos veremos más capaces para desarrollar nuevos proyectos:

- Aprender a ser más autosuficientes e independientes.
- Desplegar la capacidad de revisar, corregir y perdonar.
- Conseguir una mayor paz interior.
- Explorar y reorganizar el pasado.

- Remover viejos modelos de conducta, patrones que nos han regido sin que tuviéramos conciencia de que nos venían impuestos desde la infancia y creíamos que eran elecciones personales. Como si nuestra historia personal nos manejara.
- Retomar proyectos y habilidades que quedaron en el pasado sin desarrollarse. Recontactar con nuestros deseos postergados.
- Lograr soluciones alternativas a los conflictos.
- Transformar o eliminar relaciones vinculares nocivas.
- Crear proyectos; «futurizar», tener expectativas, ilusiones.
- Afirmar cualidades y aceptar defectos.
- Reconocer nuestras propias necesidades.
- Verbalizar aquellos sentimientos que no fueron expresados.
- Discriminar nuestras fantasías, y que ellas no dominen nuestra vida.

Al expresar nuestros sentimientos:

- Los integramos en nuestra vida reconociéndolos como propios.
- Conectamos con lo que no deseamos, sí, pero es una parte necesaria de nuestra vida.
- Contactamos con nosotros mismos y con nuestro entorno.
- Ganamos libertad al poder afrontar situaciones que evitábamos y nos dirigían.

Al reprimirlos:

- Ponemos un obstáculo más en el camino hacia el bienestar, que está basado en la autenticidad.
- Dejamos energía bloqueada en cada conflicto no resuelto, haciendo que perdamos potencia personal.
- Gastamos cierta cantidad de energía que podríamos utilizar en situaciones favorables a nuestra vida.

Comencemos a ver nuestros posibles aliados. Cuando acabemos de leerlos y ponerlos varias veces en práctica entonces mismo podremos empezar a considerar cómo hemos vivido hasta ahora. ¿Cuál es la diferencia entre mirar o evitar nuestra propia historia? ¿Cuál es la diferencia entre vivir con patrones heredados o con los que nosotros mismos elegimos?

Para comenzar conozcamos el modo de usar nuestra respiración como aliada, ya que amplia nuestro universo y calma la ansiedad. La respiración nos ayuda a cambiar nuestro punto de vista, la manera de mirar y abordar las situaciones difíciles o, simplemente, nuevas. Respirar antes de disponernos a escribir es preparar nuestro ámbito desde dentro; luego vendrá la música, los inciensos y el ordenador, lo de fuera. Respirar concentra y centra.

Ejercicios aliados

Comienza por la respiración:

Te pones muy cómodo (en lo posible tumbado), en algún sitio que garantice que no te interrumpirán, comienzas a respirar para ir relajando cada parte de tu cuerpo. Cuando la respiración es natural, nuestra mente está relajada. Si es ambulante y errática, la mente se tensa, se descentra. A fin de aquietar la mente, lo mejor es comenzar por aquietar la respiración: mantén la espalda recta y concéntrate en tu respiración hasta que sea suave y fluida. Deja que el aire llene tu pecho. Que se expanda dentro de ti y te llene de paz.

Cuando sientas que respiras a gusto, relajado, puedes intentar una visualización creativa: grandes aliadas a la hora del decaimiento, cuando las fuerzas o la confianza en uno mismo flaquean. Las visualizaciones constituyen un recurso muy valioso, que nos permite acceder a esas áreas de nuestra vida no tan conocidas por nosotros.

Visualizar es recrear escenas, es programar mejorías, programar que las cosas ocurren como queremos que ocurran. Es ver dentro de nosotros lo que queremos que ocurra en el exterior. Son expresiones de deseos capaces de convertirse en reales.

La visualización creativa es una técnica en la que con la imaginación buscamos crear lo que deseamos para nuestra vida. La visualización de una escena ideal –pájaros, soles, sonido del mar en la orilla, o lo que represente una escena placentera– es una invitación no solo a la paz interior sino a la calma de nuestras pulsaciones y la respiración, entre otros efectos posibles.

Estas sensaciones trasladadas a una historia no hacen sino afianzar los logros obtenidos; estos logros no solo son emocionales sino también orgánicos. De hecho, los cuentos terapéuticos son utilizados también en el tratamiento de niños asmáticos, como veremos más adelante. Uno de los motivos de este alivio tiene que ver con que nuestro cuerpo no diferencia entre imágenes vívidas y experiencias físicas reales; lo que el cuerpo recibe es el alivio, provenga de donde sea. De este modo, las imágenes que generamos y escribimos actúan favorablemente sobre nosotros.

Para realizar una visualización creativa solo necesitamos seguir estos pasos. Previamente elegimos un espacio en la casa donde estemos muy a gusto y con garantías de no ser interrumpidos durante un tiempo (a medida que vayamos conociendo la técnica veremos cuánto tiempo necesitamos). Podemos estar tumbados o sentados, de acuerdo con nuestra mayor sensación de bienestar. Cerramos los ojos y estamos muy atentos a nuestra respiración: coger aire y exhalar, hasta sentir que el ritmo se regulariza:

- Cogemos aire y cada vez que lo exhalamos nos damos la indicación de relajarnos un poco más.
- Hacemos una cuenta regresiva desde el 10 hasta el 1 y a medida que contamos (interiormente) vamos reproduciendo la sensación de estar bajando en un ascensor o

sumergiéndonos en el agua. Buscamos aquel descenso que más placentero nos resulte. Cuando lleguemos al cero diremos tres frases:

— Mi cuerpo se relaja

— Mi mente se aquieta

— Estoy en armonía y en paz

- Con los ojos siempre cerrados llevamos la mirada hacia el entrecejo, el sitio donde se generan las imágenes, y visualizamos una pantalla blanca en la que nos veremos en alguna situación que queremos resolver.
- Comenzamos a generar las imágenes que reflejen el modo en que queremos que termine esta situación.
- Proyectamos la solución del problema.
- Grabamos esta imagen en la memoria.
- Cogemos aire, lo exhalamos y lentamente vamos volviendo a prestar atención a la respiración.
- Cuando nos sintamos muy a gusto y listos para hacerlo, abrimos los ojos.

Volvamos a ese sitio en el entrecejo cada vez que deseamos aclarar o resolver algo, recuperamos esa imagen que hemos hecho de nosotros mismos (que haremos a continuación) o de una situación en particular a la que aspiramos, que nos conducirá a un cambio de actitudes, darnos cuenta de nosotros mismos.

En uno de los talleres que coordiné, realizamos la primera visualización creativa. Yo iba diciendo las consignas, guiando la entrada en un nivel de conciencia que permitiera conectar con las imágenes que luego plasmarían en sus escritos. Al terminar la experiencia e invitar a los participantes a narrarla, una señora con mucha gracia dijo estar enfadada conmigo por no haberle abierto la puerta del ascensor mientras iba guiando la entrada al estado de relajación (Haces una cuenta regresiva desde el 10 hasta el 1

> y a medida que vas diciendo los números interiormente vas reproduciendo la sensación de estar bajando en un ascensor). Le respondí que quien debía abrir la puerta era ella; que una de sus tareas a través de este taller de cuentos que curan sería, precisamente, comenzar a abrir sus puertas.

Reviviremos en el papel los descubrimientos de las visualizaciones, las recrearemos y las guardaremos para nuestro acervo personal.No se trata de entender esto como la solución, aunque sí como parte del camino que recorremos en su búsqueda.

Contando con nuestros aliados contaremos con nosotros mismos. La visualización es una herramienta aliada; ver imágenes o al menos intuirlas en ese estado de calma y paz que se logra con la respiración y el silencio, ayuda a afrontar situaciones que tal vez creamos inabordables por no haber intentado verlas desde otra perspectiva. Como veremos al hablar de estrés, tratar de ver la misma situación desde diferentes perspectivas es de una ayuda inestimable.

Una visualización dirigida

Siempre para comenzar seguiremos el camino que acabamos de plantear. Una vez lograda la estabilidad de la respiración y alcanzado el sentimiento de bienestar, sin tensiones corporales, mantenemos nuestros ojos cerrados, la mirada (dentro de nosotros) dirigida hacia el entrecejo, esa pantalla en blanco en la que proyectar las imágenes.

Es recomendable que todos aquellos ejercicios en los que hay consignas para su guía, sean grabados respetando los tiempos de los pasos por seguir; luego podemos reproducir la grabación en el momento de hacer los ejercicios, y de este modo nos podemos ir dando las indicaciones sin necesidad de interrumpir nuestro trabajo con nosotros mismos.

- Construye una imagen mental de ti mismo, visualízate. Observa cómo te ves: si se trata de una imagen fuerte o débil, grande o pequeña... Ve cómo te ves.
- Mírate bien y date la oportunidad de cambiar esa imagen que tienes de ti; elimina aquello que te disgusta.
- Cambia tu imagen. Constrúyela como la quisieras, pero no te circunscribas a lo exterior ni a imposibles, como querer ser negro siendo blanco o alto siendo bajo. Buscar esos cambios imposibles es un engaño al que te llevas, como si te dijeras: «quisiera cambiar pero no puedo». Haz posible lo posible.
- Transforma las inhibiciones, las timideces, los miedos, las inseguridades; hazte menos pequeña o pequeño en tu interior y graba en tu memoria esa nueva imagen que te has otorgado.
- Elígete a ti misma.
- Sin abrir aún los ojos vuelve a prestar atención a tu respiración y cuando sientas que estás en calma y a gusto, los abres lentamente.

Puedes volver a esa imagen cuando te sientas flaquear o intentar otros cambios a través de visualizaciones que tú mismo elabores o encuentres. Usa las visualizaciones para recrear cambios que, en algún momento, comenzarán a ocurrir fuera de tus imágenes internas.

También podemos recurrir a las recapitulaciones: El propósito de la recapitulación es romper con suposiciones o patrones fundamentales que hemos aceptado a lo largo de nuestra vida; romper con ellos nos libera por el mero hecho de haber recordado. Se trata de predisponerse a dejar que los recuerdos más conflictivos, menos placenteros acudan. Para ello iremos llevando la cabeza de izquierda a derecha y acompañando los movimientos con la respiración.

Cuando llevamos la cabeza hacia la izquierda, cogemos aire trayendo el recuerdo o dejándolo llegar, y a medida que vamos

rotando hacia la derecha dejamos que el recuerdo se vaya, lo exhalamos, lo alejamos de nosotros, lo expulsamos. Barremos nuestros pensamientos con la respiración de izquierda a derecha (sacándolos fuera de nosotros) mientras lo recuerdos irán fluyendo sin necesidad de que los busquemos (Es recomendable que al contactar con estos recuerdos intentemos elaborarlos, no meramente expulsarlos).

John O. Stevens [11] propone en su libro *El darse cuenta* algunos ejercicios que puedan ayudarnos a profundizar más aún en nuestro trabajo personal de la escritura del diario:

1) Di o escribe frases que comiencen por «Tengo que…». Haz una lista de cosas que tienes que hacer; tómate unos cinco minutos para hacerlo (No leas el párrafo siguiente hasta no completar esta parte del ejercicio).

Ahora vuelve a las frases y reemplaza el «Tengo que…» por «Elijo»; di exactamente lo mismo que has dicho antes, salvo lo reemplazado.

Este ejercicio te ayudará a darte cuenta de que tienes el poder de tomar una decisión, aún siendo entre alternativas indeseables.

2) Ahora comenzarás a decir frases que empiecen por «No puedo»; tómate unos cinco minutos para hacer una larga lista de cosas que no puedes hacer (Tampoco leas aún el párrafo siguiente).

Retrocede luego a la lista y reemplaza el «No puedo» por «No quiero».

Ahora tómate un tiempo para experimentar cómo te sientes diciendo cada frase y para que tomes conciencia de la diferencia entre «no poder» y «no querer», es decir, elegir la negativa a hacer o afrontar.

3) Finalmente haz una lista de frases que comiencen por

«Tengo miedo de». Dispón de unos cinco minutos para hacer una larga lista de cosas que temes intentar (No leas aún el párrafo siguiente).

Vuelve a las frases que has escrito y reemplaza «Tengo miedo de» por «Me gustaría».

En cada ejercicio que hagas tómate el tiempo necesario para ver las diferencias entre una y otra opción.

Estos ejercicios son apropiados para tratar de registrar las reacciones corporales en una y otra situación. Nuestro cuerpo expresa lo que, a veces, nosotros no podemos expresar. Reconocer sus respuestas permitirá en algún momento detectar sensaciones de las que, en ese momento, no hemos tomado conciencia. Es otro de los aliados. Cuando volvamos a sentir las mismas sensaciones corporales podremos reconocer la molestia, la incomodidad, el desagrado que la sensación expresa, y porque nos ha ocurrido durante estos ejercicios sabemos en qué situación ha ocurrido, y podremos notarla, por tanto, con más familiaridad.

Si, por ejemplo, cuando tenemos miedo sentimos tensión en una mano, registramos la sensación y cuando volvamos a sentir esa tensión, podemos descubrir la causa que la ha motivado. Tal vez ni habíamos notado que estábamos asustados, que teníamos miedo, pero la memoria corporal será ahora otro aliado. Hacernos sensibles, conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo en diferentes situaciones, nos ayuda a contactar con aquello que nos ocurre.

Cuando ya podamos contactar con este sentimiento con mayor fluidez, podremos darnos cuenta de cómo el miedo, que a veces es un mecanismo de defensa que nos advierte de ciertos peligros reales, es, otras veces, un impedimento para la realización de importantes deseos personales. El miedo nos impide satisfacer deseos.

Frases con connotaciones negativas como «no puedo» o «tengo

miedo», o incluso aquellas que nos ponen ante una obligación, generalmente no deseada, como «tengo que», nos invalidan y limitan nuestra expansión personal.

Cuando esta ejercitación avance podríamos intentar evitar estas frases que nos limitan y cambiarlas por aquellas que nos dan libertad para elegir, optar o decidir.

Uno de los ejercicios que hacemos en el taller de cuentos que curan para parejas, que es un preparatorio para un trabajo escrito, consiste en decirse frases impersonales entre los concurrentes. En este modo de hablarse la pregunta queda fuera, es decir que no es ni tuya ni mía. Por ejemplo:

—No hay pan.
—No se lavó la ropa.

Este ejercicio tiene una segunda etapa en la que cada integrante dirá al otro frases en segunda persona comenzadas por «tú», que encierra un tono lo suficientemente amenazante como para actuar como desencadenante de desencuentros.

—Tú eres una persona silenciosa.

Finalmente, se hablarán comenzando las frases por «nosotros», pronombre que puede actuar tanto de un modo unificador y hasta muy cálido como constituirse en tapadera, en tanto las responsabilidades o elecciones individuales quedan desdibujadas y ocultas bajo el «nosotros». Decir «Yo no te quiero, yo te mentí» tiene la dureza del hacerse cargo, dureza que se atenúa al decir: «nosotros no nos queremos…».

Al poner en práctica este ejercicio, que es revelador porque muestra claramente situaciones de las que nadie se da cuenta por estar totalmente incorporadas a la cotidianidad, una paciente narró en una sesión el momento en el que se dio cuenta claramente del

modo en que su marido y ella se comunicaban. Utilizó el cuento que traía a esa sesión para contar una situación cotidiana y mostrar claramente a su marido algo que le era difícil verbalizar de otra manera:

> Habían tomado un taxi para ir al cine y al llegar vieron que había una cola importante en la taquilla, a lo que su marido, bajando del taxi, dijo: «Uno paga el taxi y yo compro los tickets».
>
> Este momento les permitió ver tanto el modo que usaban para plantear elecciones individuales sin que se notara como lo difícil que les resultaba decir lo que querían decir de manera individual.
>
> El cuento que resultó de esta anécdota se llamó *Elijo*.

En cada etapa se habla acerca de las sensaciones que cada nivel de comunicación trae aparejadas y se puede llegar incluso a una nueva etapa en la que se va diciendo la misma frase cada vez con otro pronombre.

Este ejercicio, altamente movilizador, que profundiza en la experiencia personal con la escritura de una historia, ha dado de sí los siguientes ejemplos de algunos integrantes de uno de los grupos:

> —Tú eres demasiado agobiante.
> —No quiero que me agobies.
>
> —Tú eres de pensamientos negativos.
> —No me gustan tus pensamientos negativos.
>
> —Tú eres muy absorbente.
> —Deja de absorberme.
>
> —Tú no me dejas vivir mi vida.

—Déjame vivir mi vida.

—Tú eres un imbécil.
—Déjame en paz imbécil.

—Tú eres un exagerado.
—No exageres.

Estas expresiones son largos silencios. Son años de silencio por fin expresado. El solo hecho de haberse escuchado hablando amparados en el «tú» y, luego, expresándose a sí mismos al hablar en primera persona y, realmente, 'diciendo', marcó un antes y un después para cada integrante. Luego ese mismo hecho de haberse escuchado los fue aproximando a revertir esas situaciones cuando en sus narraciones jugaron con sus personajes exagerados, imbéciles, absorbentes, negativos, agobiantes…, cuando escribieron con frases impersonales, con frases que comenzaran con «tú» y cuando, finalmente, lograron la misma historia desde uno mismo viendo de verdad cuál era la situación en la que habían quedado empantanados, sin avanzar ni retroceder, detenidos en un dolor.

Ejercicio para cerrar historias

Este ejercicio nos ayudará a romper cadenas que nos atan al pasado, que impiden nuestra libertad para ser nosotros mismos.

En principio y, como siempre, busca un sitio donde tumbarte cómodamente y con la certeza de que no serás interrumpido durante el tiempo que tu ejercicio lo requiera. Estate atento a tu respiración intentando, sin forzar, recuperar el ritmo natural. Una vez tranquilizada tu respiración, comienza a tomar aire y a soltarlo lentamente, dándote en cada exhalación la orden de relajar otra parte de tu cuerpo, comenzando por los pies y culminando por la cabeza. En la última cogerás aire y lo exhalarás con la orden de

relajar todo tu cuerpo de golpe.

Debes visualizarás la persona o la situación con la que tienes una historia pendiente, con quien quieres cerrar historias. Comenzarás a sentir qué es lo que quieres dejar salir; entonces proyéctalo en una pantalla en blanco.

Observa la situación que estás proyectando e intenta comenzar a cambiar aspectos de la misma; que sea tu cuerpo con sus diferentes sensaciones quien vaya guiando el acierto o el error en los cambios que tú propones. Déjalo fluir de tal manera que empieces a sentir alivio en tu cuerpo.

Una vez obtenido un cierto alivio intenta proyectar la escena final, el modo en el que tú deseas que esta situación sea. Despídete de la persona o de la situación, agradécele su presencia en tu vida y la despides; te despides de ese momento, de ese tiempo o de esa persona.

Vuelves a centrarte en tu respiración y cuando te sientas a gusto, lentamente vas abriendo los ojos y saliendo de este estado, al que puedes volver cuando creas que puedes completar algo más.

Todos llevamos aspectos de nuestro pasado en nuestra memoria; a veces su impronta es tan fuerte que nos mantiene adheridos y nos quita la energía que necesitamos para vivir nuestro presente. También puede ocurrir que la adhesión al pasado nos sirva para escapar de un presente insatisfactorio o que nos resulte útil para no afrontar nuevos retos. Si esto es lo que nos ocurre, si nos quedamos adheridos al pasado porque resulta mejor que nuestro presente, podemos descubrir qué le está faltando a nuestra vida hoy.

Podemos también pensar que nos hemos quedado estancados en una situación inconclusa; ese tipo de situaciones de las que podríamos decir algo así como «Por qué no habré…», es decir, una situación en la que no hemos expresado nuestros sentimientos. Pero disponemos de las visualizaciones como modo de cerrar esa etapa

que quedó abierta y hoy se constituye en un obstáculo, en un lastre que nos condiciona.

Propongo ahora un nuevo ejercicio, un aliado más que te ayude a trabajar con esa situación inconclusa (recordemos grabar los pasos a seguir antes de realizar el ejercicio para aprovechar al máximo la propuesta):

Túmbate en un sitio acogedor y adopta una posición confortable. Cierra los ojos. Déjate ir y toma contacto con tu cuerpo. Nota incomodidades y soluciónalas. No dejes que nada interfiera en tu comodidad.

Ahora centra tu atención en la respiración. No interfieras sobre ella, solo préstale atención y toma conciencia, detalladamente, de tu respiración. Imagina que estás frente a un mar muy tranquilo y que apenas se acercan ondas, que no llegan a ser olas, lentamente, cuando aspiras, y se retiran hacia el mar al expirar (Hazlo cuatro veces).

Ahora recuerda esa situación en la que has quedado detenido, en la que no hayas dicho lo que hubieses querido decir o hayas hecho lo contrario de lo que realmente deseabas hacer. Intenta visualizarla como si ocurriera ahora: visualiza dónde estás, con quién y de qué hablan, e intenta reproducir el momento en que haces o dices aquello que no deseabas hacer ni decir. Tómate un breve tiempo respirando, retomando tu respiración tranquila. Sigue yendo y viniendo de esa situación hasta el momento en que sientas que puedas decir lo que hubieras querido decir.

Obsérvate, observa a la otra persona. Trata de descubrir qué había quedado sin expresar y por qué. Registra la situación de tu cuerpo al expresarte auténticamente, e incluso observa cómo reacciona el otro. Estás digiriendo una situación que quedó atravesada y no permitía que otras situaciones pasaran, ocurrieran.

Guarda esta posibilidad para ti en tu memoria; si ocurrió fue porque no sabías que tienes posibilidades de elegir, de hacer lo que

quieres hacer, de decir aquello que quieres decir; que puedes decir «no» cuando quieres hacerlo y «sí» cuando así lo deseas. Guarda esta situación en el recuerdo y, lentamente, comienza a salir de este estado de visualización, retomando la observación de tu respiración y abriendo los ojos en el momento en que sientas que lo puedes o quieres hacer.

Afrontar esta situación va abriendo puertas, detiene el estancamiento que no te permite avanzar hacia lo nuevo, lo diferente, lo por-venir.

Sales lentamente, con tu respiración, de ese estado en el que estás y vuelves a él tantas veces como sea necesario para librarte de esas cadenas a las que quedaste atado por la inercia de la costumbre, por no saber que, para ti, hay más opciones de vida.

Después de experimentar cada uno de los ejercicios aliados propuestos, siéntate en tu espacio, con todo lo que has elegido para vestirlo: mobiliario, cojines, alfombras, estanterías, flores, incienso, velas, aceites esenciales, música, libros, fotos, aquello que tú hayas dispuesto para tu viaje y escribe en tu diario lo que hayas incorporado de tu experiencia. Estos ejercicios aliados nos permitirán detectar algo más cuando releamos luego nuestro diario; es otro de los caminos que ayudan a crecer.

Un aspecto del crecimiento es descubrir que muchas cosas son posibles y que hay muchas alternativas para enfrentarse con el mundo y satisfacer nuestras necesidades. El gran problema es creer que no somos capaces y que no tenemos opciones. De este modo es como nos quedamos detenidos en fantasías o aceptando viejos mandatos que no nos representan, pero a los que obedecemos suponiendo que ocurrirán catástrofes si damos otras respuestas a las mismas situaciones. Nuestras respuestas.

Acerca de los mandatos

Antes, hablábamos acerca de esos mandatos de la infancia que, mucho más frecuentemente de lo que creemos, guían respuestas y elecciones de nuestra vida. Existen mandatos que, como ahora veremos, tergiversan el significado de lo que se siente. La envidia, por ejemplo, es el sentimiento de 'mala de la película'. Hay emociones y sentimientos que la historia personal prohíbe, pero todos deben ser descubiertos, desenmascarados, conocidos y, sin duda, experimentados. No todo lo que nos han dicho es como nos han dicho ni todo lo que reluce es oro. Se trata solo de elegir.

Toda persona ha sentido en más de una ocasión emociones que tienden a ser rechazadas: enfados, miedos, culpas, celos, vergüenza. Todas ellas, lejos de ser negativas, como se las suele considerar, pueden ser portadoras de una enseñanza, que basta con descubrirla para incorporarla y transformarla en un aprendizaje más. Si bien es cierto que cuando el estado emocional es negativo, incidirá hasta en el desarrollo de enfermedades, y que las emociones positivas influyen favorablemente en el bienestar físico y psíquico. No toda emoción de las llamadas negativas es solo eso, negativa.

No está bien visto que alguien sea celoso, envidioso o que tienda al enfado a menudo. No está bien visto que una persona sea ansiosa, aburrida, iracunda o vergonzosa. Cada persona, en múltiples oportunidades, se enfrenta a estas sensaciones que querrá controlar y eliminar por saber que no son 'buenas', porque le han dicho que no son buenas, básicamente.

Si hablamos de emociones buenas y emociones malas, les estamos dando una valoración relacionada directamente con los mandatos que se nos van adhiriendo desde niños. El problema es que esos mandatos ya discriminaban entre unas y otras emociones, pero eran impuestos.

Seguir estos mandatos infantiles sin discriminarlos como adultos hace que las emociones nos parezcan malas tan solo porque nos habían dicho que así eran y no porque nosotros las

consideremos de uno u otro modo. De esta forma, cuando seguimos sosteniendo que una emoción es mala porque así nos fue inculcado, tendemos a eliminarla y perdemos la posibilidad de aprender lo que tiene para enseñarnos; de este modo, en lugar de aprovecharla solo la padecemos.

Más útil que tratar de evitarlas es tomar conciencia de su sentido: mostrar 'eso' que a una persona no le gusta de sí misma o de una situación. Como dice el doctor Norberto Levy [4], tratar de coartar la emoción es perder otra oportunidad de aprender.

La culpa

La culpa es un sentimiento directamente relacionado con el cumplimiento o no de las pautas, en particular morales, que se nos han enseñado en la infancia. Cada vez que uno se sale de esa norma inculcada en la infancia, surge el sentimiento de culpa.

Durante la infancia los niños reciben infinidad de mandatos y órdenes que son incuestionables por provenir de las figuras parentales fundamentalmente, y los incorpora como propios: «Haz esto», «Eso no se hace», «Eso no se dice», «No deberías», «Debes» (Que eso no se dice, que eso no se hace, que eso no se toca; como canta Serrat).

No cumplir con estos 'preceptos' implica sentirse en falta y no hacerlo constituye una amenaza gravísima en la infancia que es la de perder el amor de los padres: «Si no hago lo que me dicen dejaran de quererme». Aceptar las normas es una transacción que los niños hacen con sus padres para garantizarse el ser amados y cuidados. Actuar según sus deseos o impulsos no forma parte del mandato.

Cuenta el doctor Norberto Levy [4-a] –médico y psicoterapeuta altamente comprometido con el tema de las emociones negativas y heredero de la tradición gestáltica que inició el médico alemán

Fritz Perls en los años sesenta– que una mujer quería separarse de su marido pero al mismo tiempo creía que no se merecía ser abandonado porque había contado con él cuando lo necesitó. En ese caso, la tarea consistía en trabajar sobre esa norma (ese precepto, ese mandato del que hablábamos cuando proponíamos discriminar entre la autenticidad o no de nuestras elecciones), que le indicaba que no está bien abandonar a quien nos necesita, y considerar como nueva perspectiva su visión de la situación, es decir, que separarse de alguien no es necesariamente abandonarlo, sino, dejar de convivir.

El inconveniente reside en seguir aceptando esas normas y seguir temiendo la pérdida del amor de los padres en la edad adulta. Sentirse culpable es reprocharse haber incumplido con un mandato incorporado hace mucho tiempo a nuestra vida y es, por tanto, haber dejado de crecer en algún área.

Consejo: Empezar a diferenciar aquello que elegimos de las normas recibidas. Es como seguir culpando a los padres porque no supieron querernos en vez de buscar, adultamente, los caminos que nos lleven a proporcionarnos lo que creemos bueno para nosotros mismos. Es una posibilidad de convertir las sensaciones de 'culpa' en aliadas y, en vez de sentirse torturado por la culpa, se podría reparar la emoción. En definitiva: crecer, lograr autonomía.

El enojo

Lo que hace que una persona se enfade es la sensación de frustración, y generalmente es el silencio referido a esa frustración lo que transforma una incomodidad en un enfado. El enojo están muy relacionados con lo que veíamos al hablar de situaciones en las que habíamos quedado detenidos por no haber hecho o dicho aquello que hubiéramos querido hacer o decir, por haber perdido la oportunidad de expresarnos en su momento.

Esa frustración puede tener diferentes consecuencias, entre ellas

el hecho de no poder habitar nuestro presente por estar detenidos en una situación pasada. Por otra parte también ocurre que eso que no dijimos sigue creciendo dentro de nosotros hasta ser algo tan inabordable que se nos escapa de las manos y que puede transformarse en algo irreparable, como la pérdida de un vínculo que no deseábamos perder, cuando la situación podría haberse resuelto al inicio con tan solo unas palabras, por ejemplo: «¿Por qué me dijiste eso?».

Consejo: Solo la aceptación y la expresión de un sentimiento permite que la persona se complete y se deje, que se permita un camino para algo más: aliviar la tensión que este enfado enquistado provocaba, lo que puede, a su vez, aclarar sus exigencias con la persona en cuestión.

Una señora que integró uno de los talleres de cuentos terapéuticos estaba distanciada de un familiar desde hacía mucho tiempo y no había hecho nunca nada para revertir ese hecho; por el contrario solo había alimentado la molestia por las causas y la tristeza por la distancia; cada día que pasaba aumentaba la distancia entre ambos y la dificultad de intentar un movimiento que revirtiera el desencuentro.

A partir de ir incorporando aliados, escribiendo reiteradas escenas de reencuentro con esa persona, aplicar la técnica de resolución de problemas y visualizar ese reencuentro –con una técnica que ya desarrollé en otro capítulo–, llamó a su familiar y casi sin la menor dificultad retomaron su vínculo.

Esto no significa que la causa del distanciamiento fuera pequeña o fácil de solucionar, de ningún modo. Esto muestra lo que nos ocurre cuando afrontamos lo que vivimos. Todo lo que esta paciente no decía se transformaba en resentimiento y magnificaba la situación que, en realidad, tenía solución. Fortalecerse con su trabajo personal, experimentar situaciones y emociones nuevas o, al menos, desconocidas, escribir a modo de narración todo lo que

ocurría entre ellos y cómo quería que fuera, le permitió, por primera vez en tantos años, afrontar una situación y resolverla favorablemente. Todo es muy difícil antes de ser sencillo.

El miedo

Son muchas las situaciones que pueden despertar el miedo pero pocas las oportunidades de expresarlo, pues el mandato social siempre dice que hay que plantarle cara el miedo. Si hay una frase que todos escuchamos en algún momento de nuestra vida, es esta: «No seas miedoso». Pero contrariamente al mandato social adquirido, no escuchar o no atender esta señal puede desatar situaciones aún peores: el incremento del miedo hasta el límite de un ataque de pánico.

Ese miedo que se 'oculta', se 'esconde' y parece haber desaparecido, en realidad está creciendo dentro de ese silencio al que ha sido confinado. De este modo, lejos de extinguirse crece hasta el extremo de regresar convertido en ataque de pánico, cuando no en síntomas orgánicos preocupantes, como enfermedades renales, por ejemplo. Es decir, que si no escuchamos el miedo un posible corolario es el ataque de pánico.

En cambio, tenerlo en cuenta, 'escuchar su mensaje', es el camino más corto para disminuir sus efectos, pues permite también afrontar la situación que lo provoca y tratar de resolverla.

Consejo: Ante la irrupción del miedo es recomendable intentar descubrir qué es lo que se está evitando. Veíamos antes cómo muchas veces el miedo actúa impidiendo la realización de deseos, como defensa frente a los propios deseos. Muchos miedos ocultan la satisfacción de importantes deseos.

Es recomendable intentar cambiar la frase «Tengo miedo de…» por «Me gustaría…» («Tengo miedo de subir al avión»/«Me gustaría subir al avión»). Probablemente, al hacerlo la persona se dé cuenta

de algunos de los deseos y beneficios que los miedos le impiden lograr.

La envidia

La envidia es un sentimiento repelido y considerado indigno. No solo se nos dice que no tengamos miedo sino que no seamos envidiosos. Esta emoción es, si se me permite la expresión, una de las más vergonzantes, hasta el punto de que son muchas las personas que niegan haberla sentido alguna vez. Es un sentimiento 'a ocultar'; de hecho muchas personas tienden a jactarse de no ser envidiosos, y consideran esto un rasgo a favor de sí mismos.

Pero ocurre que el saber popular, a veces, o los mandatos heredados, por lo general, llevan a quienes no dan el paso que separa la infancia de la edad adulta, la ingenuidad de la madurez, a aceptar, a acatar sin elegir; y de pronto temer ser felices por pensar o 'saber' que es algo inalcanzable, en vez de considerar que la felicidad implica pequeños momentos y pequeños motivos, o que la envidia no es algo malo porque lo que en realidad hace es mostrarnos algo que nosotros queremos tener y que, probablemente, no sabíamos que queríamos. Es enfrentarse a los propios deseos no satisfechos, eso que probablemente no logramos satisfacer por miedo, como vimos al hablar del miedo.

Consejo: Si se siente envidia, lejos de sentir vergüenza por experimentar esta emoción, es recomendable contactar con ese deseo insatisfecho, saber que hay algo que se desea tener o realizar.

2
ESCRIBE EL CUENTO DE TU VIDA

Hemos hablado ya del diario íntimo como uno de los aliados en el camino hacia nuestra mejora personal. Partimos de la base de que todo aquello que se expresa implica alivios insospechados en nuestra vida: callar es acumular tensiones y hasta resentimientos. Callar es sinónimo de estancamiento. Toda palabra no dicha es la semilla de su traducción en lo orgánico y toda lágrima es un silencio, una palabra, una idea no expresadas.

En ese camino hacia nosotros mismos nos encontraremos con diferentes ámbitos en los que crecer y aprender. Hemos hablado, decía, del diario íntimo cuyas hojas vacías son una invitación a la confianza, a la seguridad que da la privacidad, no solo para expresarnos sino para releer lo escrito y descubrir más.

Insisto en que lo que ayuda no es solo escribir, sino todo el ritual que creamos alrededor del escribir: el espacio donde hacerlo, nuestra habitación y todo lo que nos prodiguemos: estanterías, música, iluminación apropiada, libretas, ordenadores, viejas y románticas máquinas de escribir (Recomiendo la lectura del libro *Un cuarto propio* de Virginia Woolf). Hablamos de nuestro tiempo y nuestro espacio; no es solo el momento de escribir, es el momento de volver a uno mismo, de tomarse en cuenta. Ese espacio nos pertenece y lo construimos como una imitación en el exterior del espacio que nos pertenece en nuestro interior.

En un capítulo anterior decía que si no nos atrevemos en principio con la escritura de historias, tenemos la opción del diario; ahora propongo la posibilidad inversa: si el diario no es lo ideal

para nosotros, a continuación hablaremos del modo de expresarnos a través de los cuentos. Pero más allá de qué modalidad de escritura elijamos, lo importante es que elijamos decir, sacar fuera. «Hay que sacarlo todo afuera, como la primavera», dice una canción [8]; y es así.

Los relatos terapéuticos liberan de las amarguras y nos hacen crecer. Los cuentos enseñan, consuelan y curan, nos dan la oportunidad de recuperarnos; cierran heridas y nos descubren a nosotros mismos, son fuente de libertad y de renacimiento. Estos son solo algunos de los motivos por los que te propongo este modo de ayudarnos: buscarnos y encontrarnos.

¿Sueles guardarte en secreto experiencias dolorosas por temor o vergüenza? ¿Tiendes a engañarte a ti mismo diciendo que no es tan grave algo que realmente te ha dañado? ¿Guardas tus inquietudes íntimas y tus tristezas más profundas en silencio? Escribir cuentos narrando estas experiencias traumáticas tiene un poder terapéutico increíble.

Si trasladamos al papel, a modo de relato, lo que nos ocurre u ocurrió, notaremos un alivio inmediato e incrementaremos nuestra paz interior a medio plazo, nos dotará de mayor independencia y consolidará, con el tiempo, la alegría vital. Si por el contrario silenciamos un conflicto, si lo inhibimos, las consecuencias no tardan en mostrarse. La inhibición de la angustia nos hace enfermar, callar aquello que sentimos nos enferma. Los cuentos terapéuticos son cotejos con la realidad. Al dar un marco, un sentido a nuestra tristeza damos, a la vez, un paso gigante en nuestra evolución personal.

Si hay conflictos del pasado que hoy continúan pasando factura, si estamos atravesando una crisis dolorosa y no sabemos cómo pedir ayuda, aquí tenemos una oportunidad de aliviar el pesar, la incertidumbre, nuestra dificultad, cuando no imposibilidad, de ponernos en marcha. Escribir cuentos ofrece la posibilidad de

encontrar alivio, un espacio donde volcar lo que sentimos y elaborar –digerir y transformar– las situaciones traumáticas que estemos viviendo o hayamos vivido.

Cuando narramos aspectos importantes de nuestra vida a través de personajes, accedemos con mayor facilidad a nuestra memoria, y así liberamos tensiones y hasta prevenimos repeticiones de situaciones dolorosas: Se recuerda para no repetir. Te dejas ir, tu imaginación vuela, exploras sentimientos y encuentras ideas profundas amparadas en la distancia que toman de ti mismo los personajes que has creado.

Según Bernardo Ortín y Trinidad Ballester, autores del libro *Cuentos que curan* [7], un relato personal sana porque:

- Predispone al bienestar.
- Conecta con la satisfacción.
- Abre el campo de percepción de un conflicto.
- Consuela.
- Aporta otros encuadres de referencia de la situación.
- Permite identificarse con él y por ello aligera la sensación de soledad.

De lejos se ve todo más claro, con más perspectiva de conjunto, con menos apego. Cuando a nuestro personaje le ocurren cosas, que en realidad nos han ocurrido o sentimos que nos han ocurrido, podemos comprender mejor nuestras experiencias traumáticas.

Entregarnos a la escritura abre puertas desconocidas y sorprendentes porque bajan nuestras defensas, no aquellas que nos protegen sino aquellas que nos distancian de sentir lo que sentimos, y en consecuencia podemos expresarlo. Estas defensas se convierten en algo negativo e incluso patológico cuando son tan preponderantes en nuestra conducta que se transforman en una coraza que en vez de defendernos nos ahoga, impidiendo reaccionar con fluidez y autenticidad ante las circunstancias de la

vida. Pero también existen aquellas defensas que literalmente nos defienden y nos cuidan, y que ante la angustia, los miedos, las inseguridades, las desconfianzas, los conflictos, la frustración, la agresión, la pérdida del poder, el dinero o la propia imagen, tienen por misión aplacar, reducir o desplazar la tensión.

Al escribir, todo fluye más auténticamente y podemos transitar diferentes estados emocionales: miedos, inseguridades, dudas o debilidad. Podemos liberar la rabia y la tristeza, o aún imaginar encuentros, reconciliaciones, peticiones de perdón o despedidas. Somos quienes controlamos las escenas que en nuestra vida real no podemos o no nos atrevemos a controlar. Escribiendo y poniendo palabras en personajes manejamos nuestro dolor y nos reafirmamos.

Todo cuento que escribamos –como cada historia que narran los escritores– extrae a la luz contenidos conscientes e inconscientes que estamos procesando desde nuestra historia personal. Convertir un hecho doloroso en una historia literaria nos lleva a ordenar los acontecimientos, sacarlos de la profundidad invisible de nuestras emociones y verlos desde otro nivel de consciencia.

No es necesario tener talento literario, no se trata de escribir bien; se trata de que nos haga bien, de que nos reconforte Ni siquiera es necesario dominar la gramática o el lenguaje. Los únicos requisitos para escribir cuentos terapéuticos son darle un argumento a las situaciones vividas y que el relato acabe con un final positivo, tal como nosotros quisiéramos que acabase en nuestra vida real. Esto y escribir en tercera persona («Ella caminaba a solas») es una ayuda importantísima para visualizar soluciones reales.

Es recomendable utilizar la tercera persona para vernos desde fuera, y transformar al protagonista en personaje para poder abordar mejor los temas que duelen, y poder provocar cambios en las turbulencias emocionales de los protagonistas. Esta es una de

las diferencias sustanciales entre el cuento terapéutico y la escritura del diario personal.

En el diario deliberadamente escribimos acerca de lo que nos ocurre o nos ocurrió. Nos escribimos. Decimos «yo», utilizamos la primera persona. En el cuento terapéutico recreamos historias que pueden pertenecernos, y de hecho lo hacen, pero tomando cierta distancia operativa a través de la tercera persona, que nos permite una entrega mayor y más desinhibida. Además, redactar hechos conocidos a modo de relato o de cuento lo hace más llevadero e incluso entretenido.

La doctora Mónica Bruder [1-a], autora del libro *El cuento y los afectos. Los afectos no son cuento*, dice a propósito de la escritura terapéutica:

> La escritura de situaciones traumáticas beneficia sobre todo a aquellas personas que han estado conviviendo en silencio con las mismas. Puede ser un acto solitario, como mera catarsis (desahogo), pero también puede formar parte de un tratamiento psicológico y trabajar el material con el objeto de ir encauzando el darse cuenta y la catarsis. La idea es que del mero alivio por la exteriorización de sentimientos guardados se pase a la elaboración (consciencia y racionalización) de los mismos.

El final positivo de la historia que escribimos tiene como objetivo abrir simbólicamente nuevas puertas para resolver nuestros conflictos reales.

Es viable también que escribamos en pareja o con nuestra familia. Ante situaciones de roces podemos proponer, a modo de juego, que cada uno escriba una historia que tenga que ver con lo que está sucediendo. Escribiremos en tercera persona y le daremos un final positivo a la historia. Una vez escrito, cada uno de los integrantes de esta situación lee su cuento y se cotejan las

diferentes experiencias y puntos de vista para enriquecernos y salir de la situación en la que estábamos inmersos. De este modo mitigamos los efectos que los conflictos familiares producen. Solo por el mero hecho de salir del conflicto por un rato y mirar la situación desde otra perspectiva, nos movemos, y el movimiento colabora con los cambios. El movimiento genera cambios.

En el cuento terapéutico el argumento se apoya en las situaciones traumáticas vividas. Son estas experiencias más intensas las que nos dejaron con menor capacidad de responder adecuadamente.

Las situaciones traumáticas dejan marcas en la psique. Puede que hayamos perdido a alguien muy querido, ya sea por muerte física o distanciamiento, que nos hayamos quedado sin trabajo, que se nos haya declarado una enfermedad que implique sufrimiento e incertidumbre, que vivamos una situación de alta violencia o que la presenciemos.

El psiquiatra francés Boris Cyrulnik, el gran investigador de la resiliencia –proceso de curación psicológica y de vuelta a la vida normal tras haber padecido algún tipo de agonía psíquica–, recomienda escribir con el objeto de reconstruir la historia de nuestra identidad, y lo propone desde su propia experiencia, pues con seis años escapó de un campo de concentración del que su familia no logró regresar jamás.

Para potenciar los beneficios de la escritura reflexiva

- Escribe media hora al día y hazlo al menos cuatro días a la semana.
- No interrumpas tu tiempo de escritura. Recrea una historia basada en tu experiencia personal, en tu vida, tus preocupaciones, tus conflictos, algo que te quite el sueño.
- Suéltate, entrégate a la historia que estás creando. Déjate llevar por las emociones. No censures lo que te apetezca

escribir.

- Puedes escribir todos los días sobre el mismo tema o sobre temas diferentes. Busca nuevos modos de abordar una preocupación. Puedes escribir una historia en capítulos. Puedes escribir cada día una historia diferente.
- Escribe sobre temas de tu vida.
- Consigue que tu tiempo de escritura no sea interrumpido.

Este modo de escribir, que hemos venido llamando «escritura reflexiva», «terapéutica», «catártica» o, simplemente, «para el alma» (creas o no en ella) tiene para ti algunas propuestas más:

Recurre a la imaginación: Cuanto más escribas más ideas surgirán. Utiliza metáforas, símbolos, personajes y lugares míticos que representen a otros reales. Lee todo lo que puedas para enriquecer tus historias. Balzac decía: «Si en la primera línea hay una escopeta el tiro deberá salir en la última». Es decir, busca el recorrido de tus historias, dales un camino y un sentido.

No te censures: No reprimas nada. Escribe las imágenes que te aparezcan. Escribe lo que quieras escribir.

Lee: Hay cientos, miles de libros excelentes de cuentos, de relatos breves, que están allí para enriquecer tu mundo creativo. Lo que leas queda adherido a tu inconsciente y, sin que siquiera lo notes, se infiltra en tu mundo, te enriquece, y te da además ideas, estilo, sabiduría.

Precisamente hablando de la influencia que la lectura tiene en quien escribe, Horacio Quiroga, excepcional escritor, redactó en su momento un decálogo del perfecto cuentista [9], que transcribo no para adherirnos a él, sino para que veamos la fascinación, la pasión de escribir, crear y expresarse:

I

Cree en un maestro –Poe, Maupassant, Kipling, Chéjov–

como en Dios mismo.

II

Cree que su arte es una cima inaccesible. No sueñes en domarla. Cuando puedas hacerlo, lo conseguirás sin saberlo tú mismo.

III

Resiste cuanto puedas a la imitación, pero imita si el influjo es demasiado fuerte. Más que ninguna otra cosa, el desarrollo de la personalidad es una larga paciencia

IV

Ten fe ciega no en tu capacidad para el triunfo, sino en el ardor con que lo deseas. Ama a tu arte como a tu novia/o, dándole todo tu corazón.

V

No empieces a escribir sin saber desde la primera palabra adónde vas. En un cuento bien logrado, las tres primeras líneas tienen casi la importancia de las tres últimas.

VI

Si quieres expresar con exactitud esta circunstancia: «Desde el río soplaba el viento frío», no hay en lengua humana más palabras que las apuntadas para expresarla. Una vez dueño de tus palabras, no te preocupes de observar si son entre sí consonantes o asonantes.

VII

No adjetives sin necesidad. Inútiles serán cuantas colas de color adhieras a un sustantivo débil. Si hallas el que es preciso, él solo tendrá un color incomparable. Pero hay que hallarlo.

VIII

Toma a tus personajes de la mano y llévalos firmemente

hasta el final, sin ver otra cosa que el camino que les trazaste. No te distraigas viendo tú lo que ellos no pueden o no les importa ver. No abuses del lector. Un cuento es una novela depurada de ripios. Ten esto por una verdad absoluta, aunque no lo sea.

IX

No escribas bajo el imperio de la emoción. Déjala morir, y evócala luego. Si eres capaz entonces de revivirla tal cual fue, has llegado en arte a la mitad del camino. (Caben dos opciones en este punto: para la escritura terapéutica es casi mejor escribir sobre las mismas emociones que las situaciones han provocado; la escritura profesional requiere de cierta distancia con la emoción para garantizar más literatura).

X

No pienses en tus amigos al escribir, ni en la impresión que hará tu historia. Cuenta como si tu relato no tuviera interés más que para el pequeño ambiente de tus personajes, de los que pudiste haber sido uno. No de otro modo se obtiene la vida del cuento.

Recorriendo nuestra biblioteca encontraremos cantidad de libros de escritores que han producido grandes obras literarias en momentos conflictivos de su vida; o luego, recreando esos momentos en la distancia. Los escritores conocen la catarsis que la literatura ofrece; deliberada o inconscientemente expresan sus miedos y sus conflictos en su producción literaria.

Por supuesto que se puede escribir siempre aunque aquí, en este libro, nos centramos en la escritura como catarsis, como alivio. Por eso mismo hablaremos de contar cuentos, de escribirlos, de resolver las historias contadas, de decidir su final.

«Los cuentos liberan, son creativos, permiten aflorar las

emociones y las sensaciones cotidianas […]», dice Mónica Bruder [1-b]. Y además de la catarsis, esta técnica incorpora la elaboración de las situaciones traumáticas; la escritura como aliada para afrontar, enfrentar y aliviar las crisis.

Una crisis es un desorden temporal que hay que reconstruir; es el momento de mirar nuestra vida desde otra perspectiva y, desde ese nuevo lugar, modificarla una vez más. Una crisis es otra oportunidad de evolucionar. Cada cambio de década en nuestra edad desata una crisis que luego se supera. La vida es una sucesión de períodos de orden y desorden, de desorganización y posterior elaboración de la misma.

La primera gran crisis surge en el mismo momento del nacimiento a partir de abandonar ese espacio perfecto de contención, calor, alimento y oxígeno que es el vientre materno, lugar al que nunca se regresará. El destete marcará otra crisis vital.

La bipedestación, el comenzara a andar por sus propios medios lleva al niño a elaborar una nueva perspectiva del mundo, desde otra altura y con un logro nuevo de independencia que también altera ese orden establecido.

La escolarización, las primeras separaciones de la madre y la incorporación al mundo social y de la educación sistemática con sus propias normas, pautas y límites serán la causa de otra nueva crisis vital.

El ingreso a la pubertad señala un nuevo período crítico en el que se navega a dos aguas, entre la infancia y la instauración de la mentalidad adulta.

La adolescencia es una etapa de cambios relevantes cuyas consecuencias se manifiestan en una crisis motivada por diferentes duelos: el duelo por la pérdida del cuerpo infantil, por la pérdida de los padres de la infancia y por la pérdida de los roles infantiles.

Aproximadamente a partir de los 22 o 23 años, la edad adulta trae su propia crisis marcada por la inclusión en el mundo laboral,

la elección de pareja y la elección de la formación, o no, de una familia, es decir el acceso a la maternidad y la paternidad.

De acuerdo con la mayor conciencia con que atravesemos cada crisis, mayor será el fortalecimiento de nuestra personalidad con miras hacia el nuevo presente y más fuertes serán las bases que sentemos para la elaboración de posibles crisis.

A modo de síntesis

No importa qué denominación elijamos: «cuentos terapéuticos», «cuentos que curan», «cuentos para el alma» o «cuentos para el bienestar»; lo único que importa es contactar con los cuentos, hacerlos nuestros y recuperar la alegría en nuestra vida.

Según un informe de la psicóloga argentina Mónica Liliana Bruder [1-c], especialista en escritura y cuentos terapéuticos:

> Escribir puede ayudar a las personas que han pasado por una situación traumática: desde la muerte de un ser querido, un divorcio o la pérdida del trabajo, hasta enfermedades crónicas, episodios de violencia o intervenciones quirúrgicas, pasando por la inmigración, guerras, catástrofes y la privación de libertad.

La técnica se viene implementando sistemáticamente desde hace casi treinta años. Digo sistemáticamente, ya que la escritura siempre tuvo esa doble función: por un lado la de expresión literaria, de placer por contar, narrar, describir con palabras, y por otro, de catarsis personal.

Esta propuesta tiene que ver con el escribir terapéuticamente para aliviarse, para avanzar más en el camino del conocimiento personal y la búsqueda del bienestar. Para ello elegiremos la frecuencia en la que nos sentimos más a gusto, aunque si estamos atravesando algún período de crisis será bueno sentarnos a escribir

durante unos veinte minutos diarios acerca de esa experiencia que nos haya afectado, en la que no dejamos de pensar y que hasta puede que nos quite el sueño y la alegría.

A medida que escribimos sobre este hecho puntual veremos cómo se van abriendo puertas o van surgiendo nuevas ramas en el tronco central de nuestra historia: cómo se conecta esta situación con algo que ya nos ha ocurrido y tal vez más de una vez, la evocación de un recuerdo más antiguo, posiblemente de nuestra infancia, que se relaciona con nuestro malestar presente en algún área, bien sea en nuestro trabajo, el lugar donde estudiamos o bien en nuestra vida social o de pareja. Se trata de no reprimir recuerdos ni asociaciones. No existe el «no». Dejemos que fluyan ideas y recuerdos.

Al principio daremos rienda suelta a las palabras y emociones sin orden alguno, luego profundizamos más en los sentimientos, en las causas de la situación sobre la que escribimos y por último miraremos el mismo tema desde diferentes perspectivas y buscaremos todas las soluciones que se nos ocurran sin censurar ninguna por más descabellada que nos parezca. También pensaremos en qué le ocurriría a nuestros personajes poniendo en práctica cada una de estas ideas.

Esta propuesta se apoya en la técnica de resolución de problemas, que trasladaremos a la escritura terapéutica y que plantea que ciertos conflictos son más difíciles de resolver, ya sea por estar cerrados a la introducción de cambios e ideas nuevas, por miedo a las consecuencias que nuestras decisiones puedan tener, por falta de creatividad a la hora de buscar soluciones, por estar emocionalmente trabados o por cansancio u otras causas más. Ante estas dificultades, la técnica propone los mismos pasos que para el trabajo con nuestra narración:

- Definir claramente el problema y a quienes involucra.
- Decidir qué queremos que ocurra, cómo queremos resolverlo.

- Dejar que aparezcan todas las ideas posibles acerca de cómo solucionarlo, no desechar ninguna por ingenua o ridícula que parezca.
- Pensar en qué ocurriría implementando cada una de las ideas que hemos tenido.
- Elegir la que nos parezca mejor y ponerla en práctica; si no tenemos éxito con esa probamos con la siguiente en nuestro orden de prioridades hasta encontrar la solución al problema.

Con nuestro cuento acabado, nos dedicamos a revisar el aprendizaje que hemos obtenido, y vemos de qué manera cambia nuestro presente y, colateralmente, nuestro futuro. Cuando le ponemos palabras a aquello que estamos silenciando, cuando nombramos lo que no nos atrevemos a decir a otros…:

- Nos hacemos protagonistas de nuestra vida y nos conducimos hacia la mejoría que es el bienestar.
- Facilitamos la expresión de sentimientos y emociones, porque en vez de darle vueltas y más vueltas sin salida, entramos en ellas y las descubrimos. Nombrar alivia.
- Al escribir en tercera persona, tomamos distancia de nosotros mismo, nos metemos en otra vida y vemos más y mejor.
- Nos dirigimos hacia la resolución del conflicto.
- Escribir no implica, en absoluto, dejar de hacer.

Un cuento terapéutico es, en definitiva, la narración de una historia personal –a la que damos un argumento–, de una situación crítica vivida y cuya resolución siempre será positiva. La escritura de situaciones traumáticas beneficia sobre todo a aquellas personas que han estado conviviendo en silencio con estas mismas situaciones. Según dice la doctora Mónica Bruder [1-d]:

> El final positivo de la historia que tú escribas y leas tiene como finalidad abrirte, simbólicamente, nuevas puertas para

resolver tus conflictos reales.

Por todo eso vamos a convenir que, cuando hablamos de cuentos terapéuticos, nos referimos a ellos en dos sentidos: de dentro hacia fuera y de fuera hacia dentro:

- Los que escribimos, que implica un dejar salir y limpiar nuestro interior.
- Los que leemos, que son la opción de nutrir nuestro interior al dejarlos entrar.

Los cuentos que leemos, muy probablemente no fueron escritos con una finalidad terapéutica, aunque sin duda pueden lograr ese efecto según el momento que estemos viviendo. El mismo cuento puede repercutir, o aún no hacerlo en absoluto, de diferentes modos, según nuestras vivencias y necesidades en el momento de leerlo. Es terapéutico aquello que nos hace bien, y lo notaremos cuando los cuentos nos toquen, nos produzcan alivio y abran alguna puerta que no conocíamos o no sabíamos que conocíamos.

No hablaremos de principios literarios ya que no se trata de escribir 'como se debe'. El único «como se debe» del que hablamos es el cómo necesitamos expresarnos y entrar en nuestro cuento. Como una vez dijera Julio Cortázar, se entra:

> Como se entra a una casa, sintiendo inmediatamente el influjo de sus formas, colores, muebles, ventanas, objetos, sonidos y olores.

En los próximos capítulos encontraremos cuentos recopilados que aluden a diferentes situaciones; sin duda alguno te representará.

3
TAMBIÉN EN LA INFANCIA

La narración de cuentos es bienvenida, especialmente la que es para los niños. Los cuentos infantiles no solo son literatura ni tampoco solo un modo de proporcionar alivio en situaciones específicas, son ante todo espejos de identificación donde el niño no sabe que se está reconociendo, pero que lo influye hasta hacerlo cambiar alguna conducta o aliviar alguna tristeza sin saber que está ocurriendo.

Los cuentos ocupan un espacio que ya no es solo el placer de la escucha en sí, sino que se trata de un medio más de descarga o de encontrar desahogo. Los cuentos, en sus infinitas variedades –ingeniosos, humorísticos, de reiteraciones, sabios, metafóricos, fantásticos–, representan otro modo de acompañar el dolor, la tristeza, la inquietud, la curiosidad, el miedo o las dudas de un niño.

Contar cuentos a los niños no requiere arte, basta con el deseo de acompañarlo y con tener en cuenta las ganas de escuchar del niño. Contar un cuento no es una imposición, es algo placentero que tiene como finalidad entretener, acompañar, dar soluciones y, como mínimo, apoyo al niño que lo necesita.

En las librerías cada vez hay más libros de cuentos clasificados por temas: el comienzo de la escolaridad, el embarazo de la mamá, el nacimiento del hermano, las mudanzas, las visitas al médico, la cirugía, la muerte de un ser querido, la separación de los padres, etc. Este enfoque favorece la apropiada elección del tema y los personajes que acompañarán a nuestro hijo a resolver su presente.

Algunos cuentos para los niños, especialmente los temáticos, –«Juan se hizo pis», «Juan tiene una hermanita»– son directamente terapéuticos. Hacen referencia directa al problema que enfrenta al niño y le enseñan explícitamente caminos para salir del mal trance. Aquí lo curativo se entremezcla con lo educativo.

Pero también otros cuentos que leen los niños son simplemente historias de piratas, de niños huérfanos, de animales, cuya experiencia no es aparentemente similar a la de nuestros hijos, pero que a veces tienen muchas más posibilidades de curar heridas en los niños a través de sus metáforas que aquellos que plantean los temas directamente. Muchas veces curan y guían a través de la posibilidad que les dan a los niños de identificarse, como por ejemplo *Rosa Caramelo*, cuento que recomiendo para niños de 6 a 9 años.

Nosotros podemos crear cuentos para nuestros hijos, alumnos o pacientes, con temas más específicos que representen exactamente la situación por la que está atravesando el niño: la rabia, las mentiras, hablar por teléfono, aprender a esperar y tantos como situaciones requieran de ayuda. La propuesta, además, incluye leer con calma y dar a la voz la entonación adecuada para que no resulte una lectura ni tan estrepitosa, plana y monocorde que reste interés y atención.

A medida que el niño y nosotros nos sintamos a gusto con la lectura y la audición, podemos empezar a proponer la creación conjunta de cuentos: nosotros –madre-padre, maestro, terapeuta– y el niño. Delegaremos la elección de los personajes y los temas en el niño, que en breve será quien los relate o, si ya puede hacerlo, quien los escriba. Es importante que elijamos aquellos cuentos que ofrezcan al niño la posibilidad de identificarse con esa situación que lo ayude a atenuar la angustia por la que están atravesando.

También podemos hablar de la narración infantil en el ámbito de la consulta de un psicólogo. El cuento puede llegar a formar

parte de un tratamiento infantil como otra técnica posible de abordaje. A través de la interpretación de los cuentos que el niño escribe o elige leer se constituye una excelente vía de acceso a su situación y a sus necesidades, y finalmente su alivio.

Desde este planteamiento, los cuentos infantiles en este contexto pueden aludir a:

- Cuentos en los que sus protagonistas hayan pasado por una situación conflictiva; experiencias que dejan secuelas y es fundamental elaborar.
- Que estén atravesando enfermedades.
- Que sean diferentes por alguna enfermedad o malformación.
- Que teman algo de la situación escolar.
- Que cambien de casa, de país, de barrio, de escuela.
- Que sean muy tímidos.
- Que hayan sido adoptados o que reciban un hermanito adoptivo.
- Que su mamá esté embarazada.
- Que estén atravesando un duelo por la muerte de alguien muy querido: padres, abuelos, un amigo.
- Que tengan ortodoncia o comiencen a usar gafas.
- Que vayan a ser operados.
- Que haya nacido un hermano.

Es tal la importancia de la escritura creativa y de la lectura o audición de narraciones que hasta están aconsejados para aliviar algunas enfermedades, como el asma en los niños. Está comprobado por pediatras y psicólogos que la lectura y la escritura (por parte de los niños) de cuentos infantiles tiene funciones terapéuticas efectivas a la hora de aliviar el asma y la hiperactividad, y promueve el buen estado integral de la salud de los niños.

La psicóloga y pedagoga Mónica Bruder atiende a varios niños

con asma –una patología que los médicos definen como multifactorial y de fuerte impronta psicosomática–, síntoma emergente de situaciones traumáticas, como por ejemplo el divorcio conflictivo de los padres o las crisis de identidad en algunos casos de adopción. Los cuentos terapéuticos son historias cuyo eje central son situaciones críticas que haya vivido el sujeto y cuya resolución siempre es positiva.

El final positivo de las historias que leen y escriben los pacientes de Bruder abren, simbólicamente, nuevas puertas para la resolución de sus conflictos reales. La técnica incorpora, además de la catarsis, la elaboración de las situaciones traumáticas que disparan, por ejemplo, los ataques de asma [1].

De hecho, en familias en las que la enfermedad no se nombra y los síntomas se silencian, las terapias basadas en los cuentos que curan les dan una inapreciable oportunidad tanto de exteriorizar la angustia como de compartir los sentimientos con cada integrante del grupo familiar y de no acumular dolor a solas. Las palabras no dichas enferman. Los traumas silenciados afectan la salud y la inhibición de la angustia lleva al estrés y la enfermedad.

Darle un marco, una historia a la tristeza de nuestro niño evita el estrés y la angustia, es una inversión en salud. Es importante considerar que cuando hablamos de salud no hablamos de alimentación correcta, sino de amor, de estímulo intelectual y cultural, y de espacio para la comunicación. Que lean, leerles y que escriban cuentos es una ayuda para procesar conflictos.

Uno de los efectos terapéuticos de los cuentos es conseguir que el niño se vea a sí mismo como protagonista y responsable de su historia y, aunque no sea necesariamente un saber consciente, el efecto es el mismo Un cuento, una historia oportunamente elegida pueden constituir el disparador de un cambio que conduzca a la mejoría, un acercamiento a la salud.

Basado de algún modo en este concepto, existe un test en

particular, el CAT (test de apercepción temática para niños), concebido para que los niños puedan contar cuentos a partir de láminas con dibujos. Este test, que precisamente se basa en la construcción de cuentos por parte de los niños entrevistados, constituye un método para explorar la personalidad de los niños con un recurso afín a su cotidianidad: los cuentos. El niño crea historias a partir de las imágenes que el psicólogo le presenta. Todas las láminas reproducen imágenes de situaciones cotidianas de la vida del niño, pero sus protagonistas son animales y no personas.

El doctor Kris, a quien debemos la idea original del CAT, planteó la mayor facilidad creativa y expresiva de los niños al identificarse con animales, antes que con personas. Este test, que permite comprender la relación del niño con sus figuras más importantes, le permite contar historias con más espontaneidad e implicación, pues la distancia que los animales proponen de su vida lo desvinculan de su historia personal y lo involucran mucho más. Puede contar más de sí mismo pues no necesita defenderse de nada. Al contar lo que le ocurre a un animal está contando lo que a él le pasa sin inhibición alguna.

Las láminas evalúan problemas con la alimentación, la rivalidad entre hermanos, el lugar que creen ocupar dentro de la familia o la actitud del niño frente a sus padres y a sus padres como pareja. Intenta conocer las fantasías agresivas infantiles, la aceptación infantil del mundo adulto, el miedo a quedarse solo durante la noche, el comportamiento en el baño, los problemas de crecimiento y la actitud de los padres frente a estas situaciones.

Precisamente el gran acierto de este test es que se basa en el juego. La narración de cuentos en la infancia es un juego y la actitud del niño frente a esta propuesta, que es lúdica, ya es un dato importantísimo para el psicólogo, teniendo en cuenta que un niño que no juega es un niño enfermo. Además, como las láminas representan dibujos de animales, el niño puede hacerlos

protagonistas de sus propias vivencias proyectando en ellos lo que a él le ocurre sin necesidad de censurar nada ya que no hay figuras de personas en las láminas, lo que implicaría hablar directamente de él y de su familia, todo lo cual podría provocar resistencias en el niño y también sentimientos que operasen negativamente en la espontaneidad y autenticidad de su relato, inhibiéndolo.

Es tal la excelencia de los cuentos que curan, que su efecto es bueno tanto si son usados sistemáticamente como si lo son solo en algunas ocasiones puntuales. Como acabamos de ver, hasta han sido pensados como un test que permite al niño el alivio de sus tensiones o conflictos y al terapeuta la oportunidad de abrir otro camino que le posibilite saber qué le ocurre al niño y cómo se lo puede acompañar hacia su alivio.

Algunos cuentos para niños

Antes de transcribir algunos cuentos para niños haremos un breve comentario más que nos permitirá elegir los cuentos no solo atinadamente en lo referente a los temas en general, sino también de acuerdo con los intereses y posibilidades de los niños en cada etapa evolutiva. No puede escuchar el mismo cuento un niño de 2 años que un niño de 5: sus universos y, por lo tanto, sus intereses son diferentes.

Desde el año hasta los dos años

En esta franja de edad no son importantes los argumentos, sino el sonido de las palabras y, fundamentalmente, las imágenes, que deben ser muy claras y reales. Las fotografías son mucho mejores. Es el periodo del ritmo y el movimiento. El sonido de las palabras que riman, los sonidos onomatopéyicos y algunos gestos constituyen los recursos por excelencia.

El significado ocupa un segundo lugar, el ritmo, la música, el

color, la imagen son prioritarios y agradables para el niño. Es aconsejable que los argumentos sean sencillos, como ir al parque, deslizarse por el tobogán, ensuciarse con chocolate. Argumentos relativos a su realidad inmediata, con imágenes, sonido y color.

Desde los 3 hasta los 4 años

Las imágenes pueden ir acompañadas de palabras, y las historias pueden comenzar a ser más extensas. Las escenas, cada una de ellas, son más importantes que la trama en sí misma. Los textos deben tener conceptos simples, y ser breves y claros. Un tema importantísimo en esta etapa son algunas historias que les narraremos acerca de anécdotas de él mismo cuando era más pequeño.

Es muy importante la veracidad, los niños mantienen el recuerdo vivo de las historias que escuchan y nos exigirán mantener el mismo argumento y hasta las mismas palabras que usamos en la primera vez que narramos esa historia (digo primera vez porque sienten un placer muy especial en volver a escuchar algunas historias).

Los cuentos de animales les fascinan. Estos personajes pueden estar humanizados o no y ser los protagonistas de narraciones reales o ficticias. Las repeticiones rimadas son ideales porque la capacidad de imitación a esta edad es extraordinaria. El pequeño aprende las rimas y es capaz de repetirlas imitando incluso la voz y los gestos de quien se las lee. Los cuentos que tengan juegos de palabras, les parecerán muy divertidos.

En el período de 5 a 7 años

La curiosidad hace que el niño se interese por las cosas que le rodean. También le atraen los cuentos maravillosos: historias de caballeros, princesas y dragones, cuentos de aventuras con héroes,

etc., y esto ocurre porque la fantasía comienza a ocupar un espacio importante en su Universo.

La emoción forma parte de lo que desean escuchar tanto en los palacios como en la casa propia o en la de sus familiares. Ya pueden esperar hasta el final para conocer el desenlace de la historia.

De 7 a 11 años

Es una etapa de pleno interés por el mundo exterior. Su Universo se amplía, con lo que ya empieza a aparecer el gusto por la literatura fantástica y la ciencia ficción. Los textos tendrán descripciones rápidas, argumentos claros y los problemas que se planteen deben tener solución.

Y algo más

Es muy importante tener claro que la curva de atención en estas etapas es muy breve que no es conveniente que los cuentos duren más de 4 minutos. Ya hacia los 5 o 6 años podemos empezar a leer libros divididos en capítulos y leer un capítulo (de no más de dos páginas) cada día. Ya son capaces de esperar para continuar una historia en varias veces.

Los cuentos con estructura repetitiva son valiosos: cada repetición hace que el cuento sea más familiar y reduce en el niño el esfuerzo de atención. La repetición, además, le estimula intelectualmente para seguir la trama.

Es recomendable que los cuentos tengan elementos familiares: a los niños les cuesta prestar atención durante mucho rato, por eso prefieren una historia que ya conocen o lugares familiares antes que un cuento nuevo.

Cuento cerca de los cambios
La casa rosa, *de Mariana Fiksler*

La señora Clotilde de Narices vivía en la casa rosa, todos la llamaban así porque sus puertas y sus ventanas eran rosadas; era una casa enorme que siempre debía estar tibia, en especial en invierno cuando llegaba el tiempo de los resfriados.

La señora Clotilde de Narices pasaba sus inviernos estornudando muy fuerte.

Una vez, «¡atchís!», se cayó de la silla para atrás; otra vez, «¡atchís!», se le cerró la puerta y se quedó en la calle bajo la lluvia.

Eran tan violentos sus estornudos que siempre tenía una anécdota para contar: se caían los cuadros de las paredes, las flores perdían sus pétalos. Una vez en un cine le voló la peluca a un señor, que resultó que era calvo, y otra vez estornudó tan pero que tan fuerte que se le salió un botón y se le cayó el pantalón. ¡Qué papelón!

Pero un día decidió vender su casa para tener una casa más pequeña y que se mantuviera tibia con más facilidad.

La compraron los papás de Valentina y Agustín y todos fueron muy felices hasta que un día, cuando Valentina encendió la luz de su habitación, escuchó: «¡Atchís!».

Su mamá fue al baño y encendió, «¡atchís!», la luz.

Cuando el padre llegó de trabajar y fue al garaje de la casa, encendió, «¡atchís!», la luz.

Agustín que miraba y oía todo con asombro, intentó encender la luz de su habitación para ver qué pasaba; pero «¡atchís!».

Así fue como los papás comenzaron a preocuparse y decidieron probar con un plan: cuando ellos contaran hasta tres, cada uno encendería una luz de otra habitación. Y a la una, a las dos y a las tres: «¡Atchís!», «¡atchís!», «¡atchís!» y «¡atchús!».

—¡Ahahah! –dijo la madre.

—¡Ohhhh! –dijo el padre.

—¡Atchús! ¡Jajaja! –se rieron los dos hermanitos.

Esta casa está resfriada.

Encendieron todas las estufas, plantaron más árboles en el jardín para que el viento no pasara, cerraron todas las ventanas; pero de pronto la casa hizo: «¡Atchís!».

Comenzaron a preguntar a los vecinos si antes también estornudaba. El verdulero suponía que la señora De Narices había contagiado a la casa. La panadera, después de pensar un rato, concluyó que la casa echaba de menos a Clotilde, que estornudaba para no echarla tanto en falta.

Agustín y Valentina se pusieron tristísimos.

—Pobre casa –dijeron–, echa de menos a su dueña anterior.

—¿Cómo se ayuda a una casa? –se preguntaba Valentina preocupada por su casa rosa.

Los hermanitos pensaban soluciones interrumpidos cada tanto por algún «atchís» y otros «atchús» de su casa.

Al atardecer Agustín tuvo una gran idea, se encerró en su habitación y pidió que nadie lo interrumpiera. Solo se escuchaban dos sonidos: «¡clic!», «¡atchís!», «¡clic!», «¡atchís!».

Un rato después salió Agustín con un CD, cuando lo puso en el ordenador toda la familia comenzó a escuchar muchos estornudos, uno tras otro y Agustín explicó a su asombrada familia que eso era para que la casa no echara en falta a Clotilde, a sus estornudos. Así la casa creía que la señora De Narices está ahí.

—Y esto ¿será así todos los días? –preguntó la madre.

—¡No!... –respondió Agustín–. Cada día lo pondré menos, hasta que se acostumbre a nosotros que jugamos, contamos cuentos, cantamos y vemos la tele.

Cuando llegó la tercera semana, Agustín puso el CD solo una vez. La casa ya no estornudaba.

Pero Agustín decidió que una vez cada tanto pondría el CD con los estornudos.

—La casa ya nos quiere, ya se ha acostumbrado a nosotros, pero no me gustaría que se olvidase de la señora Clotilde de Narices.

Cuento acerca de la valoración y la aceptación de uno mismo

Los sueños del sapo, *de Javier Villafañe* **[12]**

Una tarde un sapo dijo:

—Esta noche voy a soñar que soy árbol.

Y dando saltos, llegó a la puerta de su cueva. Era feliz; iba a ser árbol esa noche.

Todavía andaba el sol girando alrededor del molino. Estuvo largo rato mirando el cielo. Después bajó a la cueva, cerró los ojos y se quedó dormido.

Esa noche el sapo soñó que era árbol.

A la mañana siguiente contó su sueño. Más de cien sapos lo escucharon:

—Anoche fui árbol –dijo–, un álamo. Estaba cerca de unos árboles del Paraíso. Tenía nidos. Tenía raíces hondas y muchos brazos como alas, pero no podía volar. Era un tronco delgado y alto que subía. Creí que caminaba, pero era el otoño llevándome las hojas. Creí que lloraba, pero era la lluvia. Siempre estaba en el mismo sitio, subiendo, con las raíces sedientas y profundas. No me gustó ser árbol.

El sapo se fue, llegó a la huerta y se quedó descansando debajo de una hoja de acelga.

Esa tarde el sapo dijo:

—Esta noche voy a soñar que soy río.

Al día siguiente contó su sueño. Más de doscientos sapos formaron corro para oírlo.

—Fui río anoche –dijo–. A ambos lados, lejos tenía las riberas. No podía escucharme. Iba llevando barcos. Los llevaba y los traía. Eran siempre los mismos pañuelos en el puerto, la misma prisa por partir, la misma prisa por llegar. Descubrí que los barcos llevan a los que se quedan. Descubrí también que el río es agua que está quieta, es la espuma la que anda; y que el río siempre está callado, es un largo silencio que busca orillas, la tierra, para descansar. Su música cabe en las manos de un niño; sube y baja por las espirales de un caracol. Fue una pena. No vi una sola sirena; siempre vi peces, nada más que peces. No me gustó ser río.

Y el sapo se fue, volvió a la huerta y descansó entre cuatro palitos que señalaban los límites del perejil.

Esa tarde el sapo dijo:

—Esta noche voy a soñar que soy caballo.

Y al día siguiente contó su sueño. Más de trescientos sapos lo escucharon. Algunos vinieron de muy lejos para oírlo.

—Fui caballo anoche –dijo–. Un hermoso caballo. Tenía riendas. Iba llevando un hombre que huía. Iba por un camino largo. Crucé un puente, un pantano; todo el campo bajo el látigo. Oía latir el corazón del hombre que me castigaba. Bebí en un arroyo. Vi mis ojos de caballo en el agua. Me ataron a un poste. Después vi una estrella grande en el cielo; después el sol; después un pájaro se posó sobre mi lomo. No me gustó ser caballo.

Otra noche soñó que era viento. Y al día siguiente dijo:

—No me gustó ser viento.

Soñó que era luciérnaga, y dijo al día siguiente:

—No me gustó ser luciérnaga.

Después soñó que era nube, y dijo:

—No me gustó ser nube.

Una mañana los sapos lo vieron muy feliz a la orilla del agua.

—¿Por qué estás tan contento? –le preguntaron.

Y el sapo respondió:

—Anoche tuve un sueño maravilloso. Soñé que era sapo.

4
EL CUENTO Y EL ESTRÉS

El cuento y el estrés

Hemos hablado ya de cómo a través de la narración (y también de la lectura) de historias tenemos un aliado donde mitigar dolores por nuestras experiencias vividas en el pasado o en este momento, y cómo también nos dan la posibilidad de trabajar con esas características que limitan nuestra vida.

El estrés, que es esa tensión acumulada para la que no encontramos alivio y que de no hacerlo puede dirigir nuestra vida hacia una gran infelicidad, cuando no hacia enfermedades orgánicas, es precisamente uno de esos rasgos personales que se pueden ir eliminando a través de la escritura terapéutica y, más allá de que creamos en la existencia del alma o no, solo por el sonido poético de la palabra, me atrevo a decir que nuestras tristezas pueden encontrar un remanso a través de estos cuentos para el alma o, más exactamente, escritos desde el alma. Tu alma.

Diagnosticar estrés tiene que ver con el observar una vida incompleta en la que somos conducidos por tensiones, incomodidades, limitaciones, o por el pacto con el pasado que nos imposibilita o nos reduce el compromiso con el presente y nos trae aparejada una dificultad para expresar nuestros sentimientos reales. Cuando hablamos de estrés hablamos también de dolor físico y de una revolución mental que no nos permite encontrar la tranquilidad como para recuperar una vida con bienestar. Estrés significa poder hacer muy poco por nosotros mismos.

Pero hay varios caminos que nos permitirán, al menos, aliviar el estrés. Nuevamente hablaremos de aliados ya que la vida es una búsqueda de aliados para hacerla más placentera, más real y posible. Estos 'socios' tienen como objetivo ayudarnos a hacernos cargo de nuestra propia vida con un punto de vista diferente, a hacernos más fuertes y más conscientes; y esto implica re-encontrarnos con nuestros deseos, necesidades y opiniones.

Los adláteres nos permitirán o al menos nos acompañarán en el encuentro con nuestros «síes» y nuestros «noes», con volver a darnos la oportunidad de decir «si» cuando queremos decirlo y «no» cuando, también, queremos decirlo. No solo decirlo, sino también sentirnos bien por hacerlo, porque tenemos la capacidad y el poder de la negación o la aceptación, pero con autenticidad. Podemos aprender a controlar esos diálogos internos donde nos criticamos y desaprobamos, a tomar decisiones sin esperar que sean perfectas y, fundamentalmente, a acompañarnos en la creación de la vida que queremos, no en la que debemos o podemos.

Algunas palabras deberían desaparecer de nuestra cotidianidad. Se trata de palabras que nos hacen sentir menos capaces de lo que somos, como cuando decimos «no sé», «no puedo» o «tengo miedo». Estas palabras cuando se trasforman en nuestra única respuesta posible nos muestran débiles y desvalidos; no es solo como nos mostramos sino cómo nos sentimos. Es como una inercia de la impotencia que hemos incorporado y hemos hecho nuestra, tanto es así que ya hasta nos lo creemos.

Incluyamos palabras como «elijo», así afirmamos que tenemos el poder de elegir, o «no quiero», para afirmar nuestro poder de negación. Vivamos ahora: preocupados del presente antes que del pasado o el futuro. Vivamos aquí: ocupados en lo que está presente antes que de lo que está ausente. No imaginemos, vivamos lo real, aunque no sea tan agradable es mejor solo por ser real. Las fantasías se desvanecen. En vez de pensar en cosas dañinas, innecesarias e inexistentes, disfrutemos de lo que tenemos con cada

uno de los sentidos. Expresemos en vez de manipular, explicar, justificar o juzgar. Asumamos plena responsabilidad por nuestras acciones, sentimientos y pensamientos.

Del estrés

Ante el estrés es importante saber de qué manera afrontarlo con el objeto de erradicarlo y recuperar las riendas de nuestra vida. Lo haremos de un modo semejante a lo que planteábamos con las técnicas de resolución de problemas. Aliados hay muchos, tantos como decidamos que lo sean; lo que no varía es el efecto de los aliados, el bienestar:

- Mirar la situación preocupante desde diferentes perspectivas.
- Tomar la distancia óptima para mirar el problema y ver el modo de reducirlo o eliminarlo.
- Generar todas las soluciones que se nos ocurran y aplicarlas.
- Tener un tiempo de descanso durante el día.
- Hacer alguna relajación.
- Practicar deportes tranquilos.
- Recurrir a la escritura del bienestar. La escritura permite controlar el estrés a través de la resolución de problemas no solo de índole emocional sino también orgánica, tal como lo vimos al hablar de las técnicas de cuentos que curan en niños con asma.
- Escribir sobre las situaciones estresantes permite una mejoría, incluso física, trascendente, porque escribir sobre un problema es prestarle atención, sacarlo fuera, descubrir cosas nuevas que no habíamos advertido y así, como mirándolo desde fuera, hacerlo objetivo y, fundamentalmente, soluble.

Para encontrar el alivio necesario para el estrés y para facilitar nuestra tarea de escritura siempre contamos con técnicas, esas aliadas trascendentes a la hora de ponernos en contacto con

nosotros mismos. Existe un ejercicio muy simple pero no por eso menos eficiente para avanzar en el camino de la erradicación de tensiones y que nos da, además, un excelente material para transformar, después, en una narración. Durante una semana…:

- Dedicar un instante de cada día a realizar algo placentero que, por supuesto, involucre los sentidos.
- Mirar cosas bellas: paisajes, personas, pinturas.
- Oler flores, plantas, perfumes, hierba recién cortada, frutas; lo que nos plazca oler.
- Escuchar música placentera. En general es recomendable música muy suave, como la de Eric Satie, de cuerdas, y voces armónicas; o voces blancas como la de Thomas Otten.
- Tocar diferentes texturas o temperaturas gratas a nuestro tacto, tanto la piel de alguien a quien queremos como objetos de diferentes tramas, o entrar en contacto con agua a la temperatura que más nos plazca: en un baño de inmersión o sumergiéndonos en el mar.
- Dedicar un instante diario a elegir un sabor en particular y a busca la mejor manera de comer ese algo que lo contenga. No traguemos, saboreemos al máximo para aprender a disfrutar y prolongar los instantes de placer.

Para cada actividad que realicemos cada día dejemos el tiempo suficiente como para realmente sentir el placer de lo que hemos elegido. No lo mecanicemos ni nos preocupemos solo de cumplir con la obligación. Elijamos hacerlo y luego escribamos lo que hemos vivido y nuestras sensaciones.

Cada ejercicio que hacemos constituye un nuevo aporte para las historias que narremos posteriormente. Estos aliados no solo alivian los diferentes estados por los que atravesamos, sino que se transforman en argumentos de los cuentos terapéuticos, al menos el resultado de cada ejercicio, la vivencia que nos dejó y el

aprendizaje concomitante.

- «Ella sabía a hierba fresca…»
- «Y me quedé solo, frente al mar, con el agua fría apenas rozando mis pies…»

Normalmente utilizamos los cuentos terapéuticos para dar alivio a las situaciones traumáticas; también resulta un elemento importantísimo para enfatizar los caminos que vamos tomando hacia el alejamiento de aquello que nos daña y duele, como el estrés, obviamente. Si los cuentos alivian el malestar, también reafirman el bienestar, y al tener el texto escrito este actúa como un recordatorio para releer en aquellos días en que nos olvidemos de cuando estábamos mejor o, incluso, de cómo lo habíamos logrado, aunque sea a través del protagonista de nuestro cuento.

Escribir cuentos en los que los personajes sufran las consecuencias del estrés o la alegría de esos remansos placenteros diarios o al menos semanales, nos permite conectar con toda la gama de sentimientos que nos acompañan en el día a día, verlos, sentirlos, conocerlos o reconocerlos tal vez.

Estar frente a frente con nuestras sensaciones nos permite afrontar esas áreas conflictivas y descubrirlas, verlas para desenmascararlas y empezar el lento camino de la modificación. Digo lento porque la adquisición de los malestares, de las enfermedades emocionales, tienen un tiempo trascendente de gestación, por lo tanto es dable pensar que el alivio podrá solo acaecer tras un tiempo considerable de contactar, descubrir, aceptar, recordar y elaborar adquisiciones y cambios que nos permitirán, además, enfrentar esos momentos en los que todo nos resulta adverso, en los que todo lo que queremos sale mal y no encontramos un sitio de tranquilidad. Cuando creamos que todo seguirá igual, que no podremos mejorar esa situación, acudamos a nosotros, a nuestras adquisiciones logradas a través de las técnicas

y las narraciones; siempre debemos contar con nosotros mismos. Comencemos por escuchar nuestra propia voz, pues las respuestas están ahí. O como dice Virginia Satir [10]:

> Estar en contacto íntimo no significa abusar de los demás ni vivir feliz eternamente. Es comportarse con honestidad y compartir logros y frustraciones. Es defender tu integridad, alimentar tu autoestima y fortalecer tus relaciones con los que te rodean. El desarrollo de esta clase de sabiduría es una búsqueda de toda la vida que requiere entre otras cosas mucha paciencia.

Cuando la realidad agobia comenzamos a desconfiar de nuestras propias posibilidades para salir de ese pozo húmedo y oscuro que estamos habitando. Lentamente perdemos energía y sentimos que, irremediablemente, ya no podemos más; pero en algún recóndito espacio de nuestra vida sabemos que no será así, que aún en los momentos más sombríos podemos recurrir a una íntima esperanza, a esa necesaria sensación de que es posible. Para lograrlo debemos volver a nuestra historia, mirar nuestra propia vida por detrás de cualquier resentimiento y sin echar a los demás la culpa de nuestras penas. Tanto la una como el otro son creaciones que utilizamos para explicarnos una realidad desagradable que no entendemos, y en particular para no actuar.

Lamentarnos, culpar, encerrarnos en agujeros negros y húmedos no cambian la situación; solo es eso: culpa, encierro, inmovilidad. La realidad está ahí, detrás, como en el cine de catástrofe en que una vez sofocada, por ejemplo, una invasión la cámara se centra en una larva pequeña que, silenciosa y solitaria, está a punto de continuar todo.

Acusar solo estimula el resentimiento. Mirar hacia atrás, no para retroceder o culpar sino para volver a despegar, es re-aprendernos. Cuando hayamos tomado, realmente, la decisión de

vivir nuestra vida vendrán a nuestro encuentro los modos, los diferentes caminos de salir de la encrucijada en la que estamos:

- Mirarnos aceptando lo que vemos y reconstruirnos a partir de lo que aún nos falta.
- Averiguar qué queremos de nosotros mismos y también qué queremos para nosotros.
- Buscar qué es lo que debemos cambiar para conseguir lo que queremos.
- El conocimiento de nosotros mismos es el mejor aliado a la hora de obtener satisfacciones personales.
- Darnos un espacio para equivocarnos sin temer los errores, sin ser implacables con nosotros mismo. Equivocarse solo habla de necesitar más oportunidades para lograr un objetivo.

Cuando un periodista preguntó a Thomas A. Edison acerca de los sucesivos fracasos que experimentó en el camino hacia el logro de la lámpara de incandescencia, este le respondió que no había fracasado ni una sola vez, que cada uno de los intentos había sido el camino necesario para lograr que funcionara.

Del mismo modo o con el mismo espíritu, esta tarea que comenzaremos es para siempre pues tiene la certeza interna de alcanzar la meta. Aunque lleve mucho tiempo y requiera de más energía será la tarea más reconfortante, incluso con sus grandes dificultades. Utilicemos nuestros escritos para ir hacia nuestros objetivos, sin desesperarnos si no se hacen presentes al instante. Este camino tiene hechos intermedios, momentos, peldaños que subir, tantos como capítulos tienen las novelas, como actos tiene una obra de teatro. Un logro es sinónimo de constancia, perseverancia, trabajo y voluntad. No bastará con que nos planteemos propósitos, se requiere tiempo, y si nos empeñamos en sentir que las cosas nos saldrán mal, lo más probable es que nos salgan mal.

Escribir es recuperar nuestra voz, nuestra palabra, y el acto de escribir ya está actuando simplemente por el silencio que nos rodea, por estar pendientes solo de nosotros, de las ideas, de las palabras que salen de la mano de nuestros personajes, con sus ropas, sus casas, sus proyectos, sus placeres y displaceres, y como decía una concurrente a uno de mis talleres:

> Solo escribir. Es lo que realmente me hace bien tal vez, hasta por la magia y la soledad que rodean el momento de sentarse a escribir.

Lo fundamental es saber qué queremos realmente, y una vez que lo hayamos dicho y nos hayamos escuchado, hay que partir hacia nuestro deseo. Como dijera la escritora Anaïs Nin:

Una escribe porque tiene que crear un mundo en el que pueda vivir; después espera atraer a su mundo a todos los demás. También escribimos para intensificar nuestra conciencia de vida. Cuando no escribo siento que el mundo se encoge, que estoy en una prisión.

5
LOS CUENTOS EN EL TRATAMIENTO

La escritura terapéutica puede ser un acto solitario, como mera catarsis, pero si con esto no nos fuera suficiente también puede formar parte de un tratamiento psicológico y trabajar el material con el objeto de ir encauzando el 'darse cuenta' y el alivio. La idea es que de un calmante por la exteriorización de sentimientos guardados pasemos a la elaboración de los mismos.

El cuento terapéutico ayuda por sí mismo; para su efectividad no se requiere la consulta a un profesional. Es solo una propuesta para quienes quieren sistematizar su trabajo personal. ¿Por qué? Porque existen causas y motivaciones que no son conscientes, que no podemos desentrañar solos sencillamente porque no sabemos que están.

La mirada de un profesional nos ayuda a detectar aquellas motivaciones inconscientes que son las que pueden llevarnos una y otra vez a repetir la misma situación, las que presionan desde dentro y por detrás. Por ejemplo, los mandatos que traemos adheridos y que señalan caminos que nosotros no elegimos. Es nuestra historia y lo que nos han dicho lo que, muchas veces, elige por nosotros. Cuando lo descubrimos y tomamos las riendas de nuestra vida podremos conocer la excelencia de vivir en autenticidad.

Esta situación, ser elegido por los mandatos infantiles, la podemos visualizar con nitidez en la elección de profesión u oficio. No son pocas las personas que eligen una actividad que remite a la tradición familiar, sin detenerse a mirar, a mirarse, y mucho menos

a preguntarse o cuestionar. Hay familias de médicos, de abogados, otras que continúan con un negocio iniciado varias generaciones atrás, e incluso personas que eligen esa actividad que constituyó el sueño de alguno de sus padres, pero que no fue logrado por estos. Desenmascarar los mandatos abre una puerta a la libertad de elegir.

Por todo esto, una mirada experta como guía del comienzo de este camino, trabajar con un acompañante que nos ayude a vernos, aumenta nuestro compromiso con nosotros mismos y nos ayudan a que caigan las máscaras, esas que disfrazan nuestra esencia, ese algo que no somos nosotros.

Las terapias de los cuentos terapéuticos tienden a ser individuales, aunque no excluyentemente. En tratamientos individuales es el paciente quien habla acerca de su experiencia con la lectura del cuento y la asociación de ideas que surge a partir de las oportunas intervenciones del terapeuta, o incluso con la lectura de cuentos de autor elegidos por el terapeuta en determinados momentos y circunstancias.

Los talleres son grupales y sus momentos centrales tienen que ver con la lectura de un cuento seleccionado para la ocasión (este cuento puede ser reemplazado por otro en caso de que surgiera un planteamiento nuevo o diferente; obviamente estamos contando con una buena formación del terapeuta en materia de bibliografía).Una vez leído/escuchado, hay un espacio de tiempo dedicado a hablar acerca de la historia narrada/escuchada y su repercusión, a la formulación de preguntas que permitan que emerjan las emociones, las sensaciones y los sentimientos que la historia ha generado. Para esto contamos con diversas técnicas de trabajo, algunas de las cuales las expusimos en los primeros capítulos, otras está tomadas de las técnicas del psicodrama, la Gestalt, la bioenergía, y de otras técnicas que expusimos en el capítulo 2, «Escribe el cuento de tu vida», que acompañarán y facilitarán el momento del ‘darse cuenta’, tan importante, por no

decir fundamental, en esta tarea.

En los talleres se actúa como en un foro de discusión y se produce un intercambio riquísimo entre los participantes, ya que no se habla de construcción literaria o gramatical, sino de vida. Cada uno habla del efecto que la narración ha producido en su vida. La intervención del terapeuta en esta parte tiende a llevarlos a profundizar en aquellas emociones, sentimientos y recuerdos que la temática ha movilizado y cómo relacionarlo abiertamente con hitos de cada historia personal, con el objeto de ir abriendo puertas que conduzcan a alivios y soluciones posibles.

La finalidad del cuento terapéutico

La lectura de un cuento no solo implica entretenimiento sino una posibilidad de transitar emociones no cotidianas, básicamente no siempre permitidas, ya sea por nosotros o por nuestro entorno. La trama de una historia leída o escuchada es un permiso para odiar, rechazar, envidiar, amar y sentir todo; en particular, para transitar diferentes emociones, para entrar y salir de ellas sin miedo a quedarnos pegados en alguna. Una paciente mía escribió un cuento acerca de una vecina con la que tenía continuos roces y que le quitaba su tranquilidad por el mero encuentro en el portal. En su narración transformó a su vecina en un sapo; logró reírse muchísimo y bajar la molestia que su presencia le causaba, sin por ello sentir culpa o remordimiento alguno. Tomarse este tema con hilaridad bajó la tensión que su presencia le provocaba y hasta le permitió hablar de los motivos por los que esta mujer la inquietaba, profundización a la que no hubiera llegado si las sensaciones que esta mujer generaba en ella no hubieran podido distenderse y permitir de este modo que se abrieran las puertas que debían abrirse. Ese es uno de los grandes efectos de estos cuentos: libertad y permiso absoluto para sentir, decir y hacer.

Se trata de un aprendizaje fundamental para nuestra vida:

aprender a entrar y salir de las sensaciones, básicamente salir. Lo destacable de esta vivencia es que, paralelamente a su escucha, el cuento nos está 'aliviando, está modificando pautas, actitudes, repeticiones, dando ideas, corriendo velos que no nos permiten ver lo que sentimos, incluso los miedos. Su posterior debate y elaboración aclara y contiene, además de compartir la experiencia con más personas y de abandonar la soledad inmensa que el no encontrar a los que les pasa algo semejante que a nosotros comporta.

Agreguemos a esta enumeración el hecho fundamental que es el tener la contención del terapeuta en esta tarea de acompañarnos a abrir puertas, pero solo cuando estamos preparados para hacerlo. El terapeuta no presiona, no acelera procesos. Lo que no aparece a la conciencia o al recuerdo por si mismo tiende a no ser reconocido como propio; por este motivo, el *timing*, el respeto por los tiempos personales es básico en estos procesos. La temática de los cuentos elegida será movilizadora de situaciones no resueltas, aunque con un alto respeto por nuestros tiempos, es decir, por nuestra posibilidad interna de escuchar ciertos temas o no.

Terminada cada sesión de los talleres de cuentos terapéuticos, la propuesta es escribir en casa o repensar la historia leída partiendo de las sensaciones, aprendizajes y dudas que pueda haber provocado.

Precisamente el siguiente cuento nos lleva a la temática de los tiempos internos y de la disponibilidad para escuchar o no ciertos temas en determinado momentos.

La tienda de la verdad, *de Anthony de Mello* **[6]**

El hombre caminaba paseando por aquellas pequeñas callecitas de la ciudad provinciana. Tenía tiempo y entonces se detenía algunos instantes en cada escaparate, en cada negocio, en cada

plaza. Al dar vuelta una esquina se encontró de pronto frente a un modesto local cuya marquesina estaba en blanco. Intrigado se acercó a la vitrina y arrimó la cara al cristal para poder mirar dentro del oscuro escaparate...; en el interior, solamente se veía un atril que sostenía un cartelito escrito a mano que anunciaba:

LA TIENDA DE LA VERDAD

No podía dar crédito a mis ojos cuando vi el nombre de la tienda: «LA TIENDA DE LA VERDAD». Así que allí vendían verdad. La correctísima dependienta me preguntó qué clase de verdad deseaba comprar: verdad parcial o verdad plena. Respondí que, por supuesto, verdad plena. No quería fraudes, ni apologías, ni racionalizaciones. Lo que deseaba era mi verdad desnuda, clara y absoluta.

La dependienta me condujo a otra sección del establecimiento en la que se vendía la verdad plena.

El vendedor que trabajaba en aquella sección me miró compasivamente y me señaló la etiqueta en la que figuraba el precio. «El precio es muy elevado, señor», me dijo. «¿Cuál es?», le pregunté decidido a adquirir la verdad plena a cualquier precio. «Si usted se la lleva», me dijo, «el precio consiste en no tener ya descanso durante el resto de su vida».

Salí de la tienda entristecido. Había pensado que podría adquirir la verdad plena a bajo precio. Aún no estoy listo para la Verdad. De vez en cuando ansío la paz y el descanso. Todavía necesito engañarme un poco a mí mismo con mis justificaciones y mis racionalizaciones. Sigo buscando aún el refugio de mis creencias incontestables.

Se sintió un poco triste al darse cuenta de que todavía no estaba preparado para la verdad absoluta, de que todavía necesitaba algunas mentiras donde encontrar descanso, algunos mitos e idealizaciones en los cuales refugiarse, algunas justificaciones para

no tener que enfrentarse consigo mismo.

«Quizá más adelante», pensó...

6
CUENTOS

Cuento acerca de la lealtad
Manon, *de Mariana Fiksler* **[2]**

> En las circunstancias en que yo me hallaba, bien seguro estoy de que cualquier hombre honrado del mundo hubiese aprobado mil veces mi resolución.
>
> Abate Prevost, *Manon Lescaut*

Mi devoción por ella es incondicional, canina, un pacto *silencioso* que comenzó hace cuatro años y que se selló con la primera caricia que me hizo.

Debo estar junto a ella.

Recuerdo la primera vez que dormí en su habitación: me sentía agitado e inquieto. Abrir los ojos y verla ahí. Ese fue mi primer contacto con el éxtasis.

Podría pasar mi vida viéndola como la veo: ir, venir, cantar, regar las plantas, caminar descalza por la casa con pasos de dálmata. Da igual. Basta saber que está conmigo: no preciso más. Solo su presencia; incluso con su versatilidad. Puedo soportar todos sus cambios: de la condescendencia a la ira, pero no resisto su pena, sus lágrimas tan saladas. Ella es mi destino.

A veces consigo sacarla de su mundo: vamos a jugar a los parques bajo el sol, corremos y hasta llega a reírse. Pero hay momentos tan lúgubres, su tristeza es tan profunda que no puedo

hacer nada por ella. Hasta siento que mi presencia le es indiferente. Esos son mis días más dolorosos. Pero yo la acompaño hasta en su displicencia. Sé que luego vuelve a mí: me nombra y me mima con todo el amor del que es capaz.

Por eso yo respeto su necesidad de independencia: la dejo hacer, deshacer, porque no importa lo que haga: ella vuelve.

Sé cuando acercarme y cuando no. Aunque duela, la dejo, le doy todo su espacio, toda la libertad; aunque me ahogue esta sensación de desplazamiento, aunque la humillación me envilezca. Yo sigo a su lado. Finalmente, los humillados son los otros; porque ella regresa, inexorablemente.

Soy el único que la espera siempre: no importa la hora, ni el frío, el calor, la luz o la oscuridad; yo estoy. Y ella lo sabe, como sabe que nunca me va a dejar. Hasta que mi muerte nos separe.

Yo voy a morir antes que ella. Lo sé. Ella también.

A veces parece que lo recuerda y se aterra: me mira, me acaricia y llora. Me pide con la mirada que no me muera nunca, que no la deje. Pero en su desesperanza sabe que no hay trato; que va a ser así: yo voy a morir antes que ella.

A veces sucede algo y se calma. Abandona sus andanzas. Ella es muy enamoradiza, eso lo sabemos los dos, es parte del acuerdo: la infidelidad es nuestra fatalidad. Ser infiel no es ser desleal: yo, por lo menos, lo sé.

Hubo un tiempo en que ella estaba enamorada de aquel hombre: alzada es la idea, pero es atroz pensarlo, y faltó a una parte del trato. Había quedado tácitamente claro que nada ocurriría en mis narices, que yo no puedo ver, que no lo tolero, me desespera. Esa vez no pudo y yo lo vi todo. Perra, pensé. Solo mis huesos saben cuánto me dolió.

No digo que fuera un mal hombre, no, todo lo contrario, ella no puede elegir a cualquiera –de ser así no estaríamos juntos–.

Él era eso que llaman una gran persona, todo un ser humano, terriblemente atento conmigo. Pero esa tarde yo lo vi todo. Y no solo esa vez. Muchas veces. Toda la casa olía a ellos dos.

Traté de callar hasta lo incallable, ahogaba mis aullidos. Pero mi dolor pudo más y se lo hice saber, no solo a ella, a él también. Especialmente a él, al hombre.

Se fue lastimado, vociferando cosas extrañas, ininteligibles para mí.

Creí que ella recapacitaría, pero no, solo logré que hiciera sus maletas y se fuera. No la vi durante mucho tiempo.

El silencio de la casa resultaba insoportable, esa quietud, la ausencia de su perfume, de su voz.

Todos los días venía la asistenta, limpiaba la casa, me daba de comer. Yo comía por inercia, algo. Nada es igual sin ella.

El sonido del ascensor era una tortura, las voces en el pasillo, los pasos, ver desde el balcón los coches parando en el portal y que ella no baje de ninguno. Ese fue el peor tiempo de mi vida.

Por fin una tarde, al escuchar la llave en la cerradura, mi olfato supo que no era la asistenta.

Entró ella, gritó mi nombre y yo corrí a su encuentro.

Ella lloraba, me decía que estaba más delgado, que nunca más me iba a dejar.

Estaba hermosa y radiante. La paz volvió a reinar, casi no nos separábamos. Me respetaba más y, por otra parte, yo estaba más exigente, más gruñón; por eso durante ese tiempo casi nunca salió sin mí.

Llegó el invierno: calor de estufas rojas, olores y tranquilidad. Juegos en la alfombra, paseos por el parque con mantita de lana, dormir junto al fuego y, con solo levantar una ceja, verla. Yo no necesitaba más para ser feliz: calor, paseos, agua, comida y ella. Ni

el recuerdo de mi muerte enturbió esa paz.

Una tarde recibió una llamada. Algo cambió. Yo conocía esos cambios, los olía en el aire. Mi corazón se aceleró hasta el terror. Sin siquiera mirarme fue hasta el armario: se puso y se quitó muchas cosas. Finalmente se decidió.

Por supuesto estaba en su otro mundo. Solo yo sé cuándo está así: brillante, su piel huele hierbas.

Me acarició las orejas. Me dijo: –No tardo–; y se fue.

Entendí todo; la furia me invadía: esa sensación de matar nunca antes sentida con tanta vehemencia. Sabía que a ella no podía hacerle lo que a aquel hombre, ese que me rascaba la cabecita. Jamás la tocaría: pero ya era demasiado.

Entonces lo hice: corrí de un sitio a otro, como cuando se está cautivo, tirando a mi paso todas las plantas. Escarbé la tierra, destrocé una a una sus plantas favoritas: con las patas, con los dientes, con el hocico.

Desparramé todo sobre la alfombra, mordí los cojines hasta transformarlos en harapos. Me subí a todos los sillones, no solo lo hice sino que me preocupé de tener las patas bien embarradas volcando antes mi plato con agua. Mi plato con letras enormes: Manon. Me revolqué en la tierra, luego en su cama. Traje todos los huesos hasta la alfombra, los arrastré. Tiré de las cortinas, las rasgué con mis dientes.

No ladré ni una vez; para que nadie se diera cuenta.

Después me senté detrás de la puerta; como cada vez que ella se va; pero esta vez la esperé altivo, jadeante, con los colmillos a la vista. Inmóvil en la semipenumbra, desafiando el ascensor, la puerta, las llaves, el miedo.

Cuento para buscar y encontrar

El pequeño pez, *de Anthony De Mello*

«Usted perdone», le dijo un pez a otro, «es usted más viejo y con más experiencia que yo y probablemente podrá usted ayudarme. Dígame: ¿dónde puedo encontrar eso que llaman Océano? He estado buscándolo por todas partes, sin resultado».

«El Océano», respondió el viejo pez, «es donde estás ahora mismo».

«¿Esto? Pero si esto no es más que agua... Lo que yo busco es el Océano», replicó el joven pez, totalmente decepcionado, mientras se marchaba nadando a buscar en otra parte.

Cuento acerca de la no aceptación de la propia vejez

As time goes by, *de Mariana Fiksler*

Antes, y cuando digo antes digo hace 20 años, podía comerse el mundo.

Reconocida en cada subterfugio del cine como la talentosa guionista que era o como profusa amante, casi era imposible que algo o alguien la intimidara.

Su cabellera de gata barcina inflamada se encendía como las brasas, rojas, calientes de su cigarrito de marihuana siempre en su mano. No bebía, no fumaba, era naturista; como su piel, como su cuerpo, como su deseo: interminable.

Vivía insaciablemente, todo era orgásmico; tanto placer le daba recrear sus personajes, esas víctimas del desamor, como comer ensalada de berros, leer guiones de Buñuel, teniendo largas charlas interrumpidas por carcajadas dentro de un jacuzzi con sus amigas del alma; compañeras de ruta..., como hacer el amor con sus múltiples hombres que, casi podría decir que solo eran uno con caras diferentes o nombres diferentes pero irremisiblemente uno:

fríos, distantes, brillantes, egoístas, autistas, inalcanzables, eremitas: encantados por su piel.

Sobre ellos o debajo brillaba más aún aunque poco a poco se fue opacando.

La opacidad la trajo el tiempo, inclemente; que como los ciclos se torna ineludible.

Los años atraviesan los días y cuando esto ocurre las pieles ensombrecen; a partir de ahí hay pocos caminos posibles: una buena crema de Estee Lauder o sumirse en el recuerdo de lo que se fue.

Ella, Anna, optó por las dos, en un principio.

Cobró los haberes de su Premio de Cinematografía Villa Gadea y con la mitad se compró el piso. Un ático en primera línea frente al mar azul: el Mediterráneo, rodeado de jardines con palmeras y la piscina donde se dejaba llevar, a la deriva, sobre su colchoneta transparente.

Ella quería verlo todo. Verse, poco.

Con la otra mitad compró cremas para el rostro, brazos, piernas, para la celulitis, tónicas, reafirmantes, anti-age, de caléndula, aloe vera o aun de soja.

Guardó un resto de la segunda mitad de su premio cinematográfico.

Los personajes de sus nuevas películas no fueron más recreaciones de ella misma deseada por hombres de diferentes colores y un patrón común. No se celebró ni se cantó más a sí misma. Hoy.

La pantalla comenzó a poblarse de adolescentes inescrupulosas deseadas por hombres mayores. Su pasado y su presente unidos en los gritos de dolor que ahogó.

Comenzó a quitar los espejos de su casa, aún cuando hubiera

desarrollado un nuevo arte en el que brillaba más que durante su impecable trayectoria artística, más que en su voluptuoso pasado veinte años atrás: Anna podía mirarse al espejo sin verse.

No concedió más entrevistas donde hubiera fotógrafos. Solo respondió a interviews para hablar de su obra; nunca más de su vida.

Empezó a sentir un profundo rechazo por hablar de su ayer. Tenía vergüenza. Creía que contar o evocar sus andanzas de Casanova femenina podían mover a risa o, peor incluso, causar repugnancia

Estaba convencida de que una persona joven no podría soportar la revulsión que le provocaría imaginar turgentes revolcones junto al mar de una mujer que ahora era eso que tenía frente a sí.

Sintió horror ante la posibilidad de escuchar alguna vez una frase que insinuara, siquiera, que ella habría sido una mujer muy hermosa. Habría. Que ella misma lo habría dicho varias veces, tal vez viendo fotos de juventud de sus mayores durante sus propias turgencias y diciendo frases semejantes a un «Pero qué guapa eras».

Cuántas mujeres debería haber condenado con esas frases.

No estaba dispuesta a recibir los mismos comentarios: ni que fue hermosa, ni que ya no lo era. Que fue; esencialmente.

Alternaba sus días con el espectáculo de la luna emergiendo del mar, primero cobriza, luego dorada y plata refulgente en su cenit; y de los soles rojos al amanecer, tiñéndolo todo de difuminaciones rojizas, anaranjadas, amarillas, para instalarse en el centro del Universo dejando tras de sí un cielo rosado.

El amanecer era un acto de renacimiento, cada tinte violáceo en el cielo anunciaba un resurgimiento de la vida; eso que ella ya no lograría nunca.

Sus guiones se tornaban cada vez más lascivos y sus heroínas tenían más éxito aún: ingenuas, desafiantes, con la impunidad que

da la belleza de la juventud, del cuerpo, de la piel y la certeza de saberse, inexorablemente, deseada. Codiciada debería decir pero es procaz pensarlo.

Sus personajes devenían garrapatas para esa, su vida tras el ordenador (hacía mucho que no escribía en papel), devoraban la elasticidad de su piel; los pobres restos de aquella lubricación.

A medida que desplazaba sus recuerdos a sus núbiles protagonistas –pues era el único lugar donde se atrevía con su historia– iba despojándose de capas brillantes, vivas de su piel y pliegues de su talle que, alguna vez, rezumaron sensualidad; tiempo ha.

Células muertas –pensó esa vez–.

Cuando no se atrevió a tomar cita con su oculista para aumentar la gradación de sus lentes, optó por aumentar el tamaño de la fuente, solo era necesario un clic; y decidió que ya no. No más.

No volvió a escribir.

Rechazó estar presente en la retrospectiva de su cine en Madrid.

Rehusó participar en el programa de mayor audiencia de la televisión: Volver a vivir. No podía mostrarse, verse, ni ver a sus viejos eremitas recordándola o llorar en antena al enterarse de la muerte de algún compañero de clase.

Daba igual. Ya todo daba igual.

Contrató una asistente, doña Amable, que vendría –como acordaron en una entrevista nocturna en el ático, cuando le dio el juego de llaves– dos veces a la semana de nueve a doce de la mañana a fregar y traerle la compra que dejaría guardada, cada cosa en su lugar: verduras, frutas, algas, arroz integral, brotes de soja, agua de las fuentes, y al finalizar su tarea recoger siempre, de la encimera de la cocina, el sobre cerrado con el importe de sus quehaceres, que no incluían su propia habitación.

Esa no la asearía.

Nunca debería olvidarse de bajar todas las persianas antes de partir; cosa que hizo por cuatro años durante los cuales nunca más la vio.

Anna nunca más vio el mar.

Nunca más vio las palmeras.

Nunca más se vio.

Pero si escuchó a doña Amable, leal, acosada por paparazzi de un programa del corazón en televisión que, interceptándola en la calle, intentaban saber cuál era el secreto que ocultaba Anna Llargués Ferrer.

—Que no lo sé. Que no. Que no la veo nunca. Que Doña Anna duerme hasta muy tarde y no la veo.

—Sí, sí que come.

—Sí, que muy bien y muy sano.

—Sí, que una vez la he visto aunque poco porque ese día no había luz y me recibió con velas encendidas.

—Sí, claro que es hermosa.

—Que no, que no sé nada más; que ella no tiene nada que ocultar. Ni yo que decir.

Exceptuando que doña Amable no sabía aún algo de lo que se enteraría muy pocos días después, cuando acabaran las fiestas del pueblo; cuando el último desfile de Moros y Cristianos precediera al retiro de las luces de colores de cada calle y tras nueve días de no trabajar cuando abriera la puerta del ático a las ocho de la mañana un rayo de sol la golpearía en la cara y, desesperada corriera a bajar las persianas; cuando sobre la encimera impecable de la cocina resplandeciente encontrara un sobre desbordante de dinero y una carta en la que Anna agradecía su lealtad, que le dejaba el excedente de su premio y la escritura a su nombre; que el

ático era para ella. También.

Ahora, temerosa, empuja por primera vez la puerta entreabierta de la habitación de doña Anna y las fotos sobre la pared distraen su atención del resto, esas paredes cubiertas de fotos de esa hermosa mujer; diez años de fotos sobre cada pared: y una pared vacía.

Los rayos de sol saltan sobre el ordenador revelándole el monitor en el que se suceden escenas de las películas de Anna.

Trémula no percibe, hasta ahora, una melodía instalada en la habitación. A su izquierda…, a su espalda.

Allí, a su izquierda y tras un cortinaje suave y etéreo que ella descorre, está la cama donde, lúgubre, con esa inconfundible palidez, hermosa, con su cabellera intacta: Anna como dormida.

Una lágrima, eternamente detenida junto a la comisura de esa boca que una vez se comió el mundo, permanece acunada, mecida por una melodía: As time goes by, que inunda la habitación mientras el sol despunta sobre el mar.

Cuento acerca de la vulnerabilidad personal
El destino vendrá cuando quiera, de Mariana Fiksler

De vez en cuando hay que hacer
una pausa
contemplarse a si mismo
sin la fruición cotidiana
examinar el pasado
rubro por rubro
etapa por etapa
baldosa por baldosa
y no llorarse las mentiras

sino cantarse las verdades.

Mario Benedetti, *Pausa*

—Nada. No me pasa nada.

—No puede ser. ¿Por qué estás aquí entonces?

—Porque no me pasa nada. A ver si me entiende: No me pasa nada.

Ese fue mi cuarto encuentro con una de ellas. Durante treinta y cinco años me mantuve fiel a mis convicciones en lo que al tema respecta. No soy una persona influenciable, no demasiado. Solo un poco. Diría que lo necesario. Una vez fue a los dieciocho. Siempre dije que no iba a fumar y fue así hasta el viaje de fin de curso del bachillerato cuando sucumbí a una cajetilla de Fortuna. También dije que iba a casarme virgen. Me casé. Él era militante de izquierdas, decía que había que comprometerse; nos la pasamos de manifestación en cuartel. Cuando nos separamos me fui a vivir con un hippie; hacíamos meditación y el amor. Con mis demás novios fui a hacer cursos de karate, teatro, teorías del nacionalsocialismo, la vida del Che Guevara y sensibilización corporal. Pero en lo que respecta a ellas jamás caí. Jamás creí en ellas. Hasta esa vez.

Todo empezó cuando conocí a Nora. Puse una tienda en un centro comercial y al mismo tiempo un aviso pidiendo empleada: buena presencia, buen sueldo. Se presentaron unas quince; tomé la primera: Nora. Era eficiente, cumplidora con el horario, amable y discreta; por eso no comprendí su reacción cuando entró esa clienta. Nora la miró, se puso pálida y subió al entrepiso como espantada. En dos meses de conocerla nunca la vi así. Cuando la mujer se fue, subí y la encontré empapada y eructando.

—Por favor. Ni que hubieras visto la luz mala.

—Peor que eso –me respondió entre ruidos–, energía negativa. Me estoy descargando, pon rápido un incienso, están en mi bolsa.

Me sentí cargada, no sé de qué pero hice lo que me pidió. Nora se repuso totalmente. En verdad parecía un buen remedio, todo parecía mejor, tanto que hasta pasó él por la puerta de mi local. Me saludó como siempre levantando su mano a la distancia, sonrió y entró a su local. El local diez.

—Qué bueno que está –se me escapó el pensamiento en la voz.

—Es casado –respondió Nora a ninguna pregunta.

—¿Lo conoces?

—Es la primera ocasión en mi vida que lo veo. Es decir: en esta vida.

—¿Y cómo lo sabes? A que eres bruja.

No me respondió. Sacudió extrañamente sus manos, se hizo sonar los dedos y mirando hacia el local diez reiteró la sentencia: «Es casado».

—A que has salido con él...

—Son las ocho –dijo–. Cerremos.

Acepté al tiempo que ella sonreía como complacida por mi decisión y sin mirarme dijo algo que confieso no haber comprendido: «Saber esperar, saber callar, también es el camino de la evolución». Pensé dos cosas: una, que Nora estaba loca, y también, que algo se traía entre manos. Creo que tuve miedo porque automáticamente prendí un incienso.

—Vas aprendiendo –dijo.

—¿Aprendiendo qué?

—Mira, Fernanda, yo nunca hablo de esto pero siento afinidad contigo y como me pareces intuitiva me puedo sincerar. Además, es probable que pueda ayudarte ya que solo me está permitido usar mis poderes cuando se trata de ayuda.

—¿Poderes?

—Sí, poderes psíquicos, poderes peligrosos si no se los cultiva

con rectitud. Yo lo hago hace mucho, desde que me conecté con mi capacidad de 'ver'. ¿Quieres?

—¿Qué tengo que hacer?

—Pensar en él, en ese que te saludó. El que siempre miras.

No me resultaba muy difícil. No había hecho otra cosa en los últimos dos meses. Me gusta muchísimo, pero él nada. Grandes sonrisas y saludos pero aún no conozco su voz grave o el perfume que usa. Y seguro que es Paco Rabanne. Ya fui mil veces a cenar con él en sitios con velas y violines; pero el camarero trae siempre un despertador en la bandeja y yo sigo vendiendo tangas y tops mientras él pasa, me sonríe por entre las canas de sus patillas y se va del local diez. O entra al local diez.

—Despacio –dijo Nora.

Entonces recordé que estaba con ella, que me dijo que pensara en él, y la vi mirando al suelo. Levantó sus ojos y dijo:

—Está casado. Tiene dos hijos. Es muy seductor y se enrolla con cuanta mujer se le presenta. No tiene dificultad para conseguirlas. Con la mujer lo lleva muy mal. No es buena persona; pero lo mantiene. Tú le gustas. Te piensa. Es más, en este momento tiene una imagen tuya con ropa roja. ¿La has usado últimamente?

Me puse a pensar porque en realidad ese color no me gusta; pero tengo una chaquetita..., creo..., aunque si Nora lo dice debe ser así.

Entonces le contesté que había usado la chaqueta roja.

—Lo ves..., te recuerda vestida de colorado. Es su favorito.

Le pregunté si tenía alguna posibilidad y me dijo que era difícil, que tendría que competir con una esposa adinerada y dos hijos, pero también que había esperanzas.

Toda la semana me vestí de rojo, hasta las bragas. Él no apareció y día tras día mi ropa iba quedando en la lavadora. Nora

decía que era su táctica. Que me estaba seduciendo. Me sentí feliz, el de las canas quería enamorarme.

El lunes con toda la ropa estratégica tendida en la terraza salí para la tienda vestida de anaranjado. Como si fuera el rojo visto a través del sol. Por la tarde llegó mi amor. Hizo ese gesto con la mano, la sonrisa, entró, salió, se fue. Todo sin el menor cambio. Se me doblaron las rodillas. Nora me vio flaquear y dijo que estaba perdiendo energía, que no debo empequeñecerme de entrada considerando lo dificultoso del camino. Que esa noche iríamos a lo de su Maestra para recibir fuerza y ayuda espiritual.

A las nueve llegamos a lo de Leli. Yo esperaba una tienda tipo Mil y una noches: telas hindúes, túnicas bordadas, velas y hasta música de cítaras; pero ella nos esperaba en la trastienda de su almacén, entre latas de galletitas y paquetes de fideos para la sopa. En vez de túnica un delantal de trabajo. En lugar del turbante: una peineta; pero había velas.

—Qué día –dijo Leli, sin duda refiriéndose a la decepción de la tarde– dos horas de corte de luz y ni miras de que vuelva. A ver m'hija. ¿Cómo estás?

—Bien, gracias –contesté.

—Nora me puso al tanto de tu pena y te diré que estarás amorosa. Muy feliz. Él es una persona excelente; pero es víctima de esa mala mujer. A ti te quiere bien, por eso no hace ningún intento aún... para no dañarte. Desde ya te digo que lo vuestro será un gran amor. Largo. Muy largo. Serán grandes amantes.

—¿Amantes?

—Querida, él no va a dejar su hogar. No le conviene, pero su corazón si será tuyo. Por muchos años.

—¿Entonces no me casaré con él?

—Vamos a ver. Serás muy feliz. Hay espíritus que te protegen y yo voy a pedir por ustedes todas las noches. Dame tu nombre

completo.

—Fernanda Creatini.

—El nombre del muchacho.

—Ni idea.

—¿No lo sabes?

—No.

—Necesito el nombre; si no, no puedo pedir por ustedes.

Ni yo ser su amante, pensé. ¿Cómo voy a llamarlo?: «¿eh..., che..., canoso..., mantenido..., local diez?». Voy a averiguarlo.

—¿Pero cuando hablan, no te dice su nombre?

—Nunca hablamos.

—Bueno, no importa, ya va a llegar, ten fe querida, hay que saber esperar.

Esperé media hora el autobús y durante el viaje decidí que consultaría otra. Necesitaba estar completamente segura y protegida. Que me dijeran que era el hombre para mí. Que estaba en mi destino.

Conocí a Matilde que sin túnicas ni inciensos, cosa que ya no esperaba, concluyó que me habían hecho un daño y que eso se arreglaba curando mi casa.

—¿Curarla?

—Si reina. Tenemos que sacar el mal de ahí.

—¿Cómo se hace?

—¿Estarías dispuesta a pagarlo, m'hija?

—¿Seguro que se arregla todo? ¿Después me caso con él? ¿Cuánto cuesta?

—Segura –dijo.

Y dijo el precio. Ni aun dejando de pagar el alquiler... Pero

Matilde se conmovió. Seguro que por mi cara de hacer cuentas en el instante de la pérdida de la única oportunidad de mi vida. Me dijo que no me preocupara, que había algo más económico –también más lento–. Que la condición era que yo me comprometiera a hacer dos o tres trabajos simples. Acepté.

Al llegar a casa vacié la lata de melocotones en almíbar que adquirí con todo lo que Matilde me había ordenado. Dentro de la lata puse el azúcar, tres cucharadas de té, las dos briquetas, la mirra, el incienso y el alcohol –solo unas gotitas para que encienda–. Pensé en él y encendí la mezcla. Recorrí la casa esparciendo el humo por las habitaciones, como ella me dijo, especialmente en la cama y el portal de entrada. Mientras pedía a la energía negativa que se alejara, pensaba en él repitiendo: «Espíritus del universo alumbren mi alma, denme fortaleza para atraer al que quiero. Corten de raíz el silencio. Que el daño se diluya definitivamente y el mal se vaya de mi casa. Que vuelva el bien. Que me sienta con fe para atraerlo. Que se corte la maldad».

Se consumieron las briquetas. Era la señal: encendí un incienso pensando en él. Hice todo paso a paso. Tal cual me fuera indicado.

Esa mañana me miró de una manera muy diferente. Yo respondí a su mirada, y por la noche otra vez ardió mi lata de melocotones. Sin duda era efectiva.

De todos modos decidí otra consulta porque iba por la tercera lata de melocotones, la segunda caja de inciensos de marca «Ven a mi» y la última vela del paquete de doce. Además mi canoso ya tenía cara de replay: siempre igual, siempre adiós con la mano, siempre la misma sonrisa y yo que moría de amor llenando mi armario de ropa roja. Pensaba que si su discreción era para no dañarme, ya era hora de que lo hiciera. Si igual iba a doler que doliera lo antes posible. La espera era peor.

Mi búsqueda me llevó a un barrio desconocido para mí. Una tal Ticha no podía entender que yo estuviera ahí porque no me pasaba

nada, se preguntaba para qué iba entonces. Cómo explicarle que me gasto todo en briquetas, velas, inciensos, melocotones y brujas, y que nada de nada…

Se repitió el drama por no saber su nombre o edad o cuánto calza, y yo sin comprender si voy a decirles o que me digan… Aunque a ella la tranquilizó saber que el mantenido me gusta.

Me dio lápiz y papel. Dijo que escribiera mi nombre pensando en él. Comenzó a tocar el papel –prolijamente doblado por todas partes– con todos sus dedos y manos. Cerró los ojos murmurando palabras y en una respiración profunda dijo: «Es nuestro».

Emprendí el regresó mientras ella me aconsejaba regresar con sus datos, aunque no recuerdo si dijo su DNI o la licencia.

Una semana más tarde, estaba sentada tras el mostrador regando una plantita que apoyaba sobre mi falda cuando entró una empleada de otro local a pedir dinero para un regalo de casamiento. Dijo que local diez, que así precisamente, que la conoció hace un mes, que rubia, que se casaban el viernes, que el soltero más codiciado del centro comercial… El agua rebasó la maceta. El barro se fue deslizando por mi falda. Mis piernas Mis zapatos.

El jueves cuando pasó por mi local le hablé por primera vez, para felicitarlo. Me lo agradeció con su voz grave. Olía a Paco Rabanne.

Se paró junto a mí, de costado, una parte de su cuerpo descansaba contra la puerta: el hombro, el codo y un poco la cadera. Cruzó una pierna delante de la otra, escondiendo sus manos bajo los brazos. Solo los pulgares se veían sobre el pecho.

Me miró de abajo para arriba. De arriba para abajo, y casi susurrándome dijo:

—Tus jerséis son divinos, nena.

Cuento acerca de cómo la fantasía invade la realidad
Toda una vida, *de Mariana Fiksler*

Es hermoso desde siempre.

Desde que era un recuerdo.

Nos conocimos en una fiesta y al vernos todo se diluyó.

Fue amor a primera vista.

Desnudos temblamos con el miedo de los debutantes.

Tres meses después le conté que tenía que cambiarme de casa.

Me pidió que viviera con él.

Por las noches hacíamos el amor junto al fuego tomando vino blanco mientras oíamos a Bach, Marcello y Pachelbel .

El sol nos despertaba.

Hacíamos la compra y la comida juntos; aunque él prefiere mis especialidades.

Plantamos tomates, rabanitos y perejil.

El patio huele a jazmines y fresias.

Adora mis cuentos y yo sus cuadros.

Riego las plantas al tiempo que él arregla la plancha y me toma fotos sobre todo de perfil.

Hablamos con mi barriga.

Nuestro niño duerme.

Guarda pañales y yo saco el vino blanco de la nevera.

Vamos a las reuniones de padres en bicicleta aprovechando los semáforos en rojo para besarnos.

El gato duerme bajo la glicina.

Me cepillo el pelo y me pongo perfume.

Suena el timbre.

Es nuestra primera cita.

Cuento acerca de la discriminación
La fiesta ajena, de Liliana Heker [3]

Y no estaba muy segura de que se hubiera oído, pero lo cierto es que la mañana de la fiesta descubrió que su madre le había almidonado el vestido de Navidad. Y a la tarde, después que le lavó la cabeza, le enjuagó el pelo con vinagre de manzana para que le quedara bien brillante. Antes de salir Rosaura se miró en el espejo, con el vestido blanco y el pelo brillándole, y se vio guapísima.

La señora Inés también pareció notarlo. Apenas la vio entrar, le dijo:

—Qué preciosa está hoy, Rosaura.

Ella, con las manos, impartió un ligero balanceo a su falda almidonada: entró a la fiesta con paso firme. Saludó a Luciana y le preguntó por el mono. Luciana puso cara de conspiradora, y acercó su boca a la oreja de Rosaura.

—Está en la cocina –le susurró en la oreja–. Pero no se lo digas a nadie porque es un secreto.

Rosaura quiso verificarlo. Sigilosamente entró a la cocina y lo vio. Estaba, meditando en su jaula. Tan cómico que la chica se quedó un buen rato mirándolo y después, cada tanto, abandonaba la fiesta a escondidas e iba a verlo. Era la única que tenía permiso para entrar en la cocina, la señora Inés se lo había dicho: «Tú sí pero ningún otro, son muy revoltosos y pueden romper algo». Rosaura en cambio no rompió nada. Ni siquiera tuvo problemas con la jarra de naranjada, cuando la llevó desde la cocina al comedor. La sostuvo con mucho cuidado y no volcó ni una gota; eso que la señora Inés le había dicho: «¿Te parece que podrás con esa jarra tan grande?». Y claro que iba a poder: tenía fuerza, no

como otras o como la rubia del moño en la cabeza. Apenas la vio, la del moño le dijo:

—¿Y tú quién eres?

—Soy amiga de Luciana –dijo Rosaura.

—No –dijo la del moño–, tú no eres amiga de Luciana porque yo soy la prima y conozco todas sus amigas. Y a ti no te conozco.

—Y a mí qué me importa –dijo Rosaura–, yo vengo todas las tardes con mi mamá y hacemos los deberes juntas.

—¿Tú y tu madre hacen los deberes juntas? –dijo la del moño con una risita.

—Yo y Luciana hacemos los deberes juntas– dijo Rosaura muy seria.

La del moño se encogió de hombros.

—Eso no es ser amiga –dijo– ¿Vas al colegio con ella?

—No.

—Y entonces de dónde la conoces? –dijo la del moño que empezaba a impacientarse.

Rosaura se acordaba perfectamente de las palabras de su madre. Respiró hondo:

—Soy la hija de la empleada– dijo.

Su madre se lo había dicho bien claro: «Si alguno te pregunta, tú le dices que eres la hija de la empleada, y ya». También le dijo que tenía que agregar: «Y a mucha honra». Pero Rosaura pensó que nunca en su vida se iba a atrever a decir algo así.

—¿Qué empleada –dijo la niñita– ¿Vende cosas en una tienda?

—No –dijo Rosaura con rabia–, mi mamá no vende nada, para que sepas.

—Y entonces ¿cómo es empleada? –dijo la del moño.

Pero en ese momento se acercó la señora Inés diciendo:

«¡chsss!», «¡chsss!», y le dijo a Rosaura si la podía ayudar a servir perritos calientes, ella que conocía la casa mejor que nadie.

—Viste– le dijo Rosaura a la del moño, y con disimulo le pateó el tobillo.

A excepción de la prima de Luciana, todos los niños le encantaron. La que más le gustaba era Luciana, con su corona de oro; después, los niños.

Ella salió primera en la carrera y cuando los dividieron en equipos para el juego siguiente, todos los niños pedían a gritos que la pusieran en su equipo. A Rosaura le pareció que nunca en su vida había sido tan feliz.

Pero faltaba lo mejor. Lo mejor vino después que Luciana apagó las velitas. Primero, la tarta: la señora Inés le había pedido que la ayudara a servir la tarta y Rosaura se divirtió muchísimo porque todos se le fueron encima y le gritaban: «a mí», «a mi». A Luciana y a los niños les dio los trozos más grandes, y a la del moño una racioncilla que daba lástima.

Después de la tarta llegó el mago. Era muy delgado y tenía una capa roja. Y era mago de verdad. Desanudaba pañuelos con un soplo y enhebraba argollas que no estaban cortadas por ninguna parte. Adivinaba las cartas y el mono era su ayudante. Era muy raro el mago: al mono lo llamaba socio. «A ver, socio, dé vuelta una carta», le decía. «No se me escape, socio, que estamos en horario de trabajo».

La prueba final era la más emocionante. Un chico tenía que sostener al mono en brazos y el mago lo iba a hacer desaparecer.

—¿Al chico? –gritaron todos.

—¡Al mono! –gritó el mago.

Rosaura pensó que esa era la fiesta más divertida del mundo.

El mago llamó a un gordito, pero el gordito se asustó enseguida y dejó caer al mono. El mago lo levantó con mucho cuidado, le dijo

algo en secreto, y el mono hizo que si con la cabeza.

—No hay que ser tan timorato, compañero –le dijo el mago al gordito.

—¿Qué es timorato? –preguntó el gordito.

El mago giró la cabeza hacia uno y otro lado, como para comprobar que no había espías.

—Cobarde –dijo–. Vaya a sentarse, compañero.

Después fue mirando, una por una, las caras de todos. A Rosaura le palpitaba el corazón.

—A ver, la de los ojos de mora –dijo el mago. Y todos vieron como la señalaba a ella.

No tuvo miedo. Ni con el mono en brazos, ni cuando el mago hizo desaparecer al mono, ni al final, cuando el mago hizo ondular su capa roja sobre la cabeza de Rosaura, dijo las palabras mágicas…, y el mono apareció otra vez allí, lo más contento, entre sus brazos. Todos los chicos aplaudieron a rabiar. Y antes de que Rosaura volviera a su asiento, el mago le dijo:

—Muchas gracias, señorita condesa.

Esto le gustó tanto que un rato después, cuando su madre vino a buscarla, fue lo primero que le contó.

Fue bastante raro porque, hasta ese momento, Rosaura había creído que estaba enojada con su madre. Todo el tiempo había pensado que le iba a decir: «Viste que no era mentira lo del mono». Pero no.

Estaba contenta, así que le contó lo del mago.

Su madre le dio una colleja y le dijo:

—Mírenla a la condesa.

Pero se veía que también estaba contenta.

Y ahora estaban las dos en el hall porque un momento antes la

señora Inés, muy sonriente, había dicho: «Espérenme un momentito».

Ahí la madre pareció preocupada.

—¿Qué pasa? –le preguntó a Rosaura.

—Y qué va a pasar –le dijo Rosaura–. Que fue a buscar los regalos para las que nos vamos.

Y le explicó cómo era el asunto de los regalos. Lo sabía bien porque había estado observando a los que se iban antes. Cuando se iba una chica, la señora Inés le regalaba una pulsera. Cuando se iba un chico, le regalaba un yo-yo, y le dijo:

—Yo fui la mejor de la fiesta.

Y no habló más porque la señora Inés acababa de entrar al hall con una bolsa azul y una bolsa rosada.

Primero se acercó al gordito, le dio un yo-yo, y el gordito se fue con su mamá. Después se acercó a la niña de trenzas, le dio una pulsera que había sacado de la bolsa rosa, y la de trenzas se fue con su mamá.

Después se acercó donde estaban ella y su madre. Tenía una sonrisa muy grande y eso le gustó a Rosaura. La señora Inés la miró, después miró a la madre, y dijo algo que a Rosaura la llenó de orgullo. Dijo:

—Qué hija que se mandó, Herminia.

Por un momento, Rosaura pensó que a ella le iba a hacer dos regalos: la pulsera y el yo-yo.

Cuando la señora Inés inició el ademán de buscar algo, ella también inició el movimiento de adelantar el brazo. Pero no llegó a completar ese movimiento.

Porque la señora Inés no buscó nada en la bolsa azul, ni en la bolsa rosa. Buscó algo en su cartera.

En su mano aparecieron dos billetes.

—Esto te lo ganaste en buena ley –dijo extendiendo la mano–. Gracias por todo, querida.

Ahora Rosaura tenía los brazos muy rígidos, pegados al cuerpo, y sintió que la mano de su madre se apoyaba sobre su hombro. Instintivamente se apretó contra el cuerpo de su madre. Nada más. Salvo su mirada. Su mirada fría, fija en la cara de la señora Inés.

La señora Inés, inmóvil, seguía con la mano extendida. Como si no se animara a retirarla. Como si la perturbación más leve pudiera desbaratar este delicado equilibrio.

Cuento acerca de la incondicionalidad del amor
No cambies, *de Anthony de Mello* **[6-a]**

Durante años fui un neurótico. Era un ser angustiado, deprimido y egoísta. Y todo el mundo insistía en decirme que cambiara. Y no dejaban de recordarme lo neurótico que yo era.

Y yo me ofendía, aunque estaba de acuerdo con ellos, y deseaba cambiar, pero no acababa de conseguirlo por mucho que lo intentara.

Lo peor era que mi mejor amigo tampoco dejaba de recordarme lo neurótico que yo estaba. Y también insistía en la necesidad de que yo cambiara.

Y también con él estaba de acuerdo, y no podía sentirme ofendido con él. De manera que me sentía impotente y como atrapado.

Pero un día me dijo: «No cambies. Sigue siendo tal como eres. En realidad no importa que cambies o dejes de cambiar. Yo te quiero tal como eres y no puedo dejar de quererte».

Aquellas palabras sonaron en mis oídos como música: «No cambies. No cambies. No cambies... Te quiero...».

Entonces me tranquilicé. Y me sentí vivo. Y, ¡Oh maravilla!, cambié.

Ahora sé que en realidad no podía cambiar hasta encontrar a alguien que me quisiera, prescindiendo de que cambiara o dejara de cambiar.

Cuento para los que temen ver a su alrededor

Felicidad, *de Katherine Mansfield* **[5]** **,** *traducido por Agustina Jojärt*

A pesar de que Bertha Young tenía treinta años, todavía pasaba por momentos como este en los que quería correr en vez de caminar, dar pasos de baile entre la vereda y la calle, hacer girar un aro, arrojar algo al aire para luego atraparlo, o permanecer de pie y reírse de nada, simplemente, de nada.

¿Qué se pude hacer cuando se tienen treinta años y, a la vuelta de la esquina, nos sobresalta un sentimiento de felicidad –felicidad absoluta– como si nos hubiésemos tragado una porción brillante de aquella tarde de sol y ardiese en el pecho, distribuyendo un tenue rocío de chispas a cada partícula del cuerpo, a cada dedo de los pies y de las manos? ¿No hay manera de expresarlo sin estar ebria o descontrolada? ¡Qué civilización tan idiota! ¿Para qué el cuerpo si hay que tenerlo encerrado en una caja como un viejo violín inútil?

«No, lo del violín no es exactamente lo que quiero decir», pensó mientras subía de prisa las escaleras, tanteaba las llaves dentro del bolso –las había olvidado como de costumbre– y traqueteaba el buzón. «No es lo que quería decir porque…».

—Gracias, Mary. –Entró al hall.

—¿Regresó la niñera?

—Sí, sí.

—¿Y llegó la fruta?

—Sí, sí. Llegó todo.

—Trae la fruta al comedor, ¿sí? Voy a acomodarla antes de subir.

El comedor estaba lúgubre y bastante frío. Sin embargo, Bertha se quitó el abrigo; no podía soportar ni un minuto más el cierre tan ceñido, y sintió el frío helado sobre los brazos. Pero aún permanecía en su pecho ese intenso espacio brillante de donde venía el tenue rocío de chispas. Era casi insoportable. Apenas si se animaba a respirar por miedo a acrecentar el sentimiento, pero tomó un respiro muy profundo. Apenas si se animaba a mirar el frío espejo, pero lo hizo y le devolvió una mujer radiante de labios sonrientes y temblorosos, de ojos grandes y negros, y una actitud atenta como esperando que sucediera algo: algo divino, algo que sabía que sucedería infaliblemente.

Mary trajo la fruta en una bandeja, un recipiente de vidrio y un hermoso plato azul de extraño brillo, como si hubiese sido sumergido en leche.

—¿Enciendo la luz, señora?

—No, gracias. Puedo ver bastante bien.

Había mandarinas y manzanas manchadas de carmín fresa; algunas peras amarillas, suaves como seda, algunas uvas verdes empañadas de plata y un gran racimo de uvas negras. Estas últimas las había elegido para combinarlas con el tono de la alfombra nueva del comedor. Quizá sonaba exagerado y absurdo, pero era la razón por la que las había comprado; en la tienda pensó: «debo comprar uvas negras para hacer resaltar la alfombra», y fue tan sensato en ese entonces.

Una vez que terminó con la fruta, después haber hecho dos pirámides circulares, observó la mesa desde lejos para captar el efecto de los colores, y fue mucho más curioso porque la mesa de

madera oscura parecía derretirse en la luz del ocaso y, el recipiente de vidrio y el plato azul, parecían haber quedado suspendidos en el aire. Obviamente que, por su estado de ánimo, le pareció esto de una belleza increíble. Comenzó a reír.

«No, no. Me estoy volviendo histérica». Cargó el bolso, el tapado y corrió escaleras arriba hasta el cuarto del bebé. La niñera estaba sentada junto a una mesita baja, dándole la cena a la pequeña B tras haberla bañado. Llevaba puesto un babero blanco, un saquito azul y, en su cabello negro y fino, le habían peinado un gracioso rulito. Alzó la vista cuando vio a su madre, y comenzó a saltar.

—Ahora, bebé, a comer como una buena niñita –dijo la niñera haciéndole a Bertha una mueca que esta conocía, y significaba que había llegado en otro mal momento.

—¿Se comportó bien hoy?

—Una dulzura toda la tarde –suspiró la niñera–. Fuimos al parque, me senté en un banco y la saqué del cochecito, entonces vino un perro grande, puso su cabeza sobre mi falda y la pequeña B se colgó y tironeó de sus orejas... Debió haberla visto.

Bertha quiso preguntar si no era peligroso dejar que un bebé se colgara de las orejas del perro de un extraño, pero no se atrevió. Se quedó mirándolas, con las manos a los costados del cuerpo, como una niña pobre frente a una niña rica que juega con una muñeca. El bebé volvió a alzar la vista, asombrado, y sonrió con un encanto tal que Bertha no pudo evitar el llanto.

—Ah... déjame que termine de darle su cena mientras acomodas las cosas del baño.

—Bueno. No debería andar de mano en mano cuando come –suspiró la niñera–, la inquieta; es muy probable que la moleste.

Qué absurdo era eso. ¿Para qué tener un bebé si duerme, no en un cofre como un violín preciado, sino en los brazos de otra mujer?

—¡Qué importa! –exclamó Bertha. La niñera le entregó el bebé muy ofendida.

—No la excite después de la comida. Sabe que siempre lo hace y soy yo quien tiene que pasar la tarde con ella después.

Por suerte, la niñera desapareció del cuarto con las toallas.

—Ahora te tengo solo para mí, cosita preciosa –dijo Bertha al momento que el bebé se recostaba sobre ella. Era tan linda cuando comía, mantenía los labios hacia arriba a la espera de la cuchara y agitaba las manitos. A veces, no dejaba retirar la cuchara de la boca y, otras, cuando Bertha acababa de llenarla, la pequeña B la apartaba con las manos, blandiéndola a los cuatro vientos.

Una vez terminada la papilla, Bertha se volvió hacia la chimenea. «Eres hermosa, muy hermosa...», dijo y besó a su bebé tibio, «te quiero muchísimo». Y quería tanto a su hija –con el cuello inclinado hacia atrás, la exquisitez de los pequeños pies brillando a la luz del fuego– que sintió el retorno de esa felicidad, la misma sensación de no saber cómo expresarla, o qué hacer con ella.

—Tiene teléfono –dijo la niñera que fue triunfante a recuperar a su pequeña B. Bertha bajó volando hasta el teléfono. Era Harry.

—¿Bertha? Mira, llegaré tarde. Voy a tomar un taxi y trataré de estar cuanto antes, pero retrasa la cena diez minutos, ¿sí?

—Sí, de acuerdo... ¡Ah, Harry!

—¿Sí?...

¿Qué tenía para decirle? Nada, solamente quería retenerlo un momento más, era estúpido pero no podía sino llorar.

—¿No ha sido un día divino hoy?

—¿Qué significa eso? –contestó con la voz seca.

—Nada. Entendu –dijo ella, colgó el teléfono y pensó que la civilización era más que idiota.

Venía gente a cenar a casa. Los Norman Knight –una pareja

muy rica–, él estaba por inaugurar un teatro y ella estaba terriblemente obsesionada con la decoración de interiores; el joven Eddie Warren, quien recientemente había publicado su libro de poemas y a quien todos invitaban a cenar, y un 'hallazgo' de Bertha: la señorita Perla Fulton. Bertha no sabía a qué se dedicaba su nueva amiga. Se habían conocido en el club social y Bertha se había enamorado de ella, como solía enamorarse de ciertas mujeres en las que veía algo especial.

Lo intrigante era eso, porque, pese a que se habían visto un par de veces y habían estado hablando, aún Bertha no podía descifrar a Perla. Hasta cierto punto, Perla, era con frecuencia extremadamente franca, pero el punto estaba allí, y más allá de eso no iría. ¿Había algo más allá de eso? No, decía Harry sugiriendo que Perla era aburrida, fría como todas las rubias, con ese toque de anemia cerebral. Sin embargo, Bertha no estaba de acuerdo con él en absoluto, no aún.

«No, la manera que tiene de sentarse, con la cabeza levemente inclinada hacia un costado y sonriendo, Harry, y quisiera saber qué hay detrás de ese gesto». «Probablemente tenga un buen estómago», contestaba Harry y tenía razón al advertir a Bertha con comentarios de ese tipo: «hígado congelado, querida» o «pura flatulencia» o «deficiencia renal». Por algún motivo Bertha disfrutaba oír a Harry hablar así, admiraba esa actitud.

Entró en la sala y avivó el fuego; luego, recogiendo uno por uno los almohadones que Mary había puesto con cuidado, los arrojó sobre el sillón y el diván. Lucía entonces diferente, la habitación cobró vida al instante. Estaba por arrojar el último y la sorprendió el verse abrazada al almohadón apasionadamente. Pero esto no le quitó el calor del pecho sino todo lo contrariLas ventanas de la sala se abrían a un balcón con vista al jardín. Al final del terreno, contra la pared, había un peral florecido, alto, erguido, perfectamente de pie contra el jade apacible del cielo. Bertha sintió, pese a la

distancia, que no tenía ni un solo parásito ni un pétalo marchito. Debajo, en el césped, los tulipanes rojos y amarillos, cargados de flores, parecían descansar sobre el ocaso. Un gato gris se rascaba la panza recostado sobre el césped, y otro negro –su sombra– lo seguía detrás. El verlos tan atentos y sigilosos le transmitió a Bertha un curioso temblor. «¡Qué cosa más escalofriante son los gatos!»; tartamudeó, se alejó de la ventana y comenzó a caminar yendo y viniendo.

Los junquillos emanaban un aroma fuerte en la habitación cálida. ¿Demasiado fuerte? No. Y aún, al advertir el retorno de ese sentimiento, se desplomó en el diván y presionó las manos contra los ojos. «Soy tan increíblemente feliz», murmuró. Y le parecía ver aún, sobre sus párpados, el peral de capullos abiertos: símbolo de su propia vida.

La verdad es que lo tenía todo: era joven; Harry y ella estaban tan enamorados como el primer día, seguían juntos de manera espléndida y eran buenos compañeros; tenía un bebé hermoso; no tenían preocupaciones económicas; una casa y un jardín amplios y confortables; y mantenían amistades con el tipo de gente que les agradaba: amigos modernos, personas emocionantes, escritores, pintores, poetas y gente interesada en cuestiones sociales. Después estaban los libros, la música; hasta había encontrado una maravillosa modista; viajaban al extranjero en verano y la cocinera nueva hacía los mejores tortillas.

«Soy ridícula, ¡absurda!». Se sentó; estaba un tanto mareada, como ebria; debió haber sido el sobresalto. Ahora, estaba tan cansada que no tenía fuerzas para subir a vestirse.

Un vestido blanco, un largo collar de cuentas verdes, zapatos también verdes y medias. Nada era casual; lo había pensado durante horas parada delante de la ventana en la sala. Sus pétalos crujieron delicadamente en el hall; saludó a la Sra. Norman Knight, quien estaba quitándose el más extravagante abrigo naranja con

una procesión de monos alrededor del dobladillo y en el frente.

«¿Por qué, por qué, por qué la clase media es tan densa? ¡Faltos de un total sentido del humor!»

—Querida, no sé cómo llegué aquí.

—Mis simpáticos monitos detestan el tren y se subieron a un hombre que casi me come con la mirada. –dijo la Sra. Norman Knight. «No fue gracioso ni grandioso», pensó Bertha, «me hubiese gustado que lo fuera», solo observó fijamente, «me aburro infinitas veces».

—Pero lo gracioso de todo fue… –dijo Norman colocándose el monóculo– ¿No te molesta que lo cuente, Face? –se hacían llamar Face y Mug en la intimidad y con amigos– Lo gracioso fue que una vez satisfecha, se dio vuelta hacia la mujer que tenía al lado, y dijo: «¿nunca ha visto un mono?» –La Sra. Norman Knight se unió en carcajada con su marido– ¿No fue gracioso, en realidad?

Y lo más cómico era que, ahora, tras haberse quitado el abrigo, aún parecía un mono inteligente; incluso con su vestido de seda amarilla como cáscara de banana, y los aros color de ámbar que parecían diminutas nueces colgando.

—Esto es muy triste –dijo Mug al pasar frente al cochecito de la pequeña B, cuando el cochecito entra en la sala..., y saludó al resto de los comensales.

Tocaron el timbre. Era Eddie Warren, pálido y delgado, como siempre, en un estado de estrés agudo.

—¿Es aquí, verdad? –preguntó.

—Creo que sí, eso espero... –respondió Bertha cálidamente.

—Tuve una experiencia horrorosa en el taxi; el conductor era un cínico. No podía hacer que se detuviera; cuanto más golpeaba y le gritaba, más rápido iba. Y bajo la luz de la luna, la figura difusa de su cabeza aplastada, agazapada al volante... –Se estremeció al tiempo que se quitaba una interminable bufanda blanca. Bertha se

percató de que también las medias eran blancas, lo que le daba un toque encantador.

—Pero qué horror –exclamó ella.

—Sí, así fue –contestó Eddie y la siguió a la sala–. De pronto, me vi conduciendo a través de la Eternidad en un taxi sin tiempos.

Eddie conocía a los Norman Knight. De hecho, tenía que escribir una obra para cuando ellos inauguraran el teatro.

—Bueno, Warren, ¿cómo marcha la obra? –preguntó Norman Knight dejando caer el monóculo para darle un minuto de respiro a su ojo antes de volver a atornillarlo.

—Pero, Warren, ¡qué medias tan divertidas! –exclamó la señora Norman Knight.

—Me alegra que le gusten –dijo Eddie mirándose los pies–. Parecen haberse vuelto mucho más blancas con la llegada de la luna. –Volvió su rostro joven, con un deje de lamento, hacia Bertha– Hay una luna, sabías...

—Estoy segura de que la hay muy a menudo. –Bertha quería llorar.

Eddie era una de las personas más atractivas, pero también lo era Face, de cuchillas al lado del fuego con su vestido piel de banana, al igual que Mug, que fumaba un cigarro y decía, sacudiendo las cenizas:

—¿Por qué la novia manchada de alquitrán?

—Y aquí vamos, otra vez... –La puerta de entrada se abrió de un portazo y se cerró de otro.

—Hello, gente –gritó Harry al entrar–. Bajo en cinco minutos. –Y lo oyeron salir disparando hacia arriba. Bertha no pudo evitar una sonrisa; sabía cuánto disfrutaba Harry viviendo bajo presiones. Después de todo, qué eran cinco minutos más. Pero les haría creer a todos que se preocupaban más de la cuenta. Entonces, los

sorprendería cuando entrara en la sala fresco y repuesto. Harry tenía tanto deleite para la vida. Ella apreciaba su manera de ser, su pasión por luchar: trataba de obtener todo lo que se le cruzaba en el camino y eso era otra prueba más de su poder y su valentía. Bertha lo entendía, aún cuando actuaba de esa forma y se tornaba ridículo frente a gente que no lo conocía bien, porque siempre iba al choque aunque no hubiese motivos para pelear. Bertha hablaba y reía, y olvidó, hasta que Harry entró en la sala –justo como lo imaginó–, que aún Perla Fulton no había llegado.

—Me pregunto si la señorita Fulton lo habrá olvidado...

—Eso espero –dijo Harry–. ¿Está en el teléfono?

—¡Ah! Llegó un taxi. –Bertha sonrió con ese aire de propietaria que solía asumir cuando sus hallazgos femeninos eran nuevos y misteriosos. –Vive en taxi.

—Va a engordar, entonces –dijo Harry con frialdad mientras llamaba a cenar con una campanita–. Y eso sería terrible para una dama rubia.

—Harry, basta –advirtió Bertha riéndose de él. Vino otro momento breve, mientras esperaban, en el que charlaron, rieron, fue un poquito de distensión para todos, pero pasó rápido. Y luego apareció la señorita Fulton sonriendo, vestida de plata, y una cinta plateada sujetándole el cabello rubio. Y después apareció la señorita Fulton, toda de plata, con una cinta plateada sujetándole el cabello rubio, y la cabeza un poco inclinada hacia un costado.

—¿Llego tarde?

—No todavía. Por acá, por favor –dijo Bertha; la tomó del brazo y se dirigieron al comedor.

¿Qué había en el frío contacto de ese brazo que, a su vez, podía avivar todo el fuego de la dicha que Bertha sentía y con la que no sabía qué hacer? Perla Fulton no la miraba; luego, rara vez, dirigía la mirada directamente a los invitados. Las pestañas caían pesadas

sobre sus ojos, y la extraña media sonrisa iba y venía en sus labios, como si viviera más oyendo que observando. De repente, Bertha presintió que esa mirada tan personal, privada, ya había pasado entre ambas, como si se hubiesen comunicado con un «Tú, también». Vio a Perla Fulton revolver la sopa de tomate servida en un plato gris, y creyó sentir lo mismo que ella. Los otros, Face y Mug, Eddie y Harry hacían subir y bajar las cucharas, se secaban los labios en las servilletas, pellizcaban algo de pan, jugaban con el tenedor y las copas, charlaban.

—La conocí en un espectáculo en Alpha; la personita más rara de todas. No solo se había cortado el cabello sino que también parecía haberse recortado un poco las piernas, los brazos, el cuello y esa pobre naricita.

—¿No es demasiado lié con Michael Oat?

—¿El tipo que escribió El amor en dientes falsos?

—Quiere escribir una obra para mí. Un solo acto. Un solo hombre. Decide suicidarse. Da todas las razones por las que debe hacerlo y por las que no debe. Y cuando acaba de tomar una decisión por sí o por no, entonces se corre el telón. No es una mala idea.

—¿Cómo la va a llamar: «Complicación estomacal»?

—Me parece haber leído la misma idea en una crítica francesa, bastante desconocida en Inglaterra.

No se entendían en absoluto; eran simplemente ellos, pero a Bertha le gustaba tenerlos a todos allí, sentados a su mesa para darles una cena y vino deliciosos. De hecho, estaba deseosa de decirles qué hermoso grupo hacían, tan decorativo, cómo se resaltaban mutuamente y le recordaban a una obra de Tchekof.

Harry disfrutaba la cena. No estaba siendo natural pero tampoco era una postura; era un algo que lo caracterizaba. Hablaba de la comida y se vanagloriaba de su tímida pasión por la carne

blanca de la langosta y el verde del helado de pistacho –verde y frío como ojos de bailarinas egipcias–. Cuando él levantó la vista y comentó «Bertha, este souffle es admirable», ella contuvo un lloriqueo infantil. Pero, qué era lo que la hacía sensibilizarse con el mundo entero esa noche... Todo estaba muy bien. Todo lo que sucedía parecía colmar la copa de la felicidad. Y aún llevaba la imagen del peral en el fondo de su mente. Debía estar plateado en este instante bajo la luz de la luna del pobre Eddie, plateado como Perla Fulton que sostenía, ahora, una mandarina entre los dedos estilizados, tan pálidos que una luz parecía venir de ellos.

Lo que no lograba descifrar –que era un milagro– era cómo podría adivinar el ánimo de Perla, tan exacto e instantáneo; porque no dudó ni un segundo que Perla se sintiera bien ni, menos que menos, con qué podía salirse. «Creo que estas cosas suelen pasar muy rara vez entre mujeres, pero nunca entre los hombres», pensó Berta: «y, tal vez, mientras preparo café en la sala, ella dé una señal».

Ni siquiera Bertha sabía a qué se refería con esto ni se imaginaba lo que pasaría después. Se encontró hablando y riendo al tiempo que pensaba así. Hablaba para no dejar escapar la risa, «reír o morir», pensaba. Pero cuando vio que Face tenía el curioso hábito de meter algo dentro del canesú, como si ocultara un secreto allí –un tesoro de nueces– Bertha tuvo que enterrarse la uñas en la palma de la mano para no estallar en carcajada.

Había pasado finalmente.

—Vengan conmigo, les enseñaré la cafetera nueva –dijo Berta.

—Solo una vez cada quince días tenemos una cafetera nueva –comentó Harry. Esta vez Face la tomó del brazo; Perla sacudió la cabeza y la siguió.

El fuego había muerto en la sala, algunas brasas aún rojas daban chasquidos como una criatura fastidiosa. En la sala el fuego se había reducido a un incandescente nido de pichones de ave

Fénix.

—Por un momento, no enciendas la luz. Es tan hermoso. –Se agazapó junto al fuego. Siempre sentía frío... «sin su tapado rojo, claro», pensó. Y en ese momento, Perla, dio la señal:

—¿Tienes jardín? –pronunció con su voz fría y adormecida. Fue tan exquisito de su parte que Berta solo pudo obedecer. Cruzó la habitación, apartó las cortinas y abrió las amplias hojas del ventanal. «¡Allí!», exhaló.

Las dos mujeres quedaron juntas, de pie, observando el esbelto árbol florecido. A pesar de que estaba allí quieto, parecía estirarse como la llama de una vela, apuntando, temblando en el aire brillante, haciéndose cada vez más alta a medida que lo observaban, casi a punto de tocar el borde redondo de la luna de plata. ¿Cuánto tiempo estuvieron allí paradas? Ambas, como sea, atrapadas por la luz exótica de ese círculo, entendiéndose la una con la otra perfectamente, criaturas de otro mundo, y preguntándose qué habrían de hacer con el tesoro de la dicha que les ardía en el pecho y les bañaba el cabello y las manos en flores plateadas.

¿Para siempre; o fue un momento? Y Perla dijo: «Solo eso». ¿O lo había soñado todo? Luego la luz cesó, Face preparó café y Harry dijo:

—Mi querida señora Knight, ni me pregunte por el bebé porque nunca lo veo. No sentiré ningún interés por él hasta que no tenga novio.

Mug se sacó el monóculo por un momento pero lo volvió a colocar pronto, Eddie Warren bebía el café con cara de angustia, dejando descansar la taza, como si al beberlo viera una araña.

—Lo único que quiero es darles un espectáculo a los muchachos. Creo que Londres está colmado de fracasos, faltan obras. Lo que quiero decirles es «Acá tienen el teatro» ¡Avance el

fuego!

—¿Sabías que voy a decorar un cuarto para Jacob Nathans? Estoy tentada de hacer algo con un toque de pescado frito, respaldos de butacas imitando sartenes, y patatitas haciendo de borlas en todas las cortinas.

—El problema con nuestros jóvenes que escriben es que aún son muy románticos. No puede uno despedirse del mar sin dejar de descomponerse y necesitar un balde para vomitar ¿Por qué no habrían de tener el coraje de esos baldes?

—Un horroroso poema sobre una joven que fue violada por un ladrón sin nariz en el bosque pequeño...

Perla Fulton se hundió en el sillón más bajo y profundo, y Harry convidaba cigarros. Por la manera en la que se detuvo frente a ella, agitando la cajita plateada y diciendo: «Egipcios, turcos, de Virginia... están todos mezclados», Bertha se dio cuenta de que Perla no solo lo aburría sino que en verdad le disgustaba. Y por la manera en la que Perla respondió «No, gracias, no fumo», Bertha supo que ella había captado ese mal ánimo de Harry y estaba dolida.

—Harry, no demuestres tu disgusto hacia ella. Estás bastante equivocado con respecto a ella. Perla es maravillosa; además, cómo puedes sentir algo tan diferente por alguien que significa tanto para mí. Trataré de contarte esta noche, ya en la cama, lo que ha estado ocurriéndonos. Te contaré qué cosas compartimos...

Ante esas palabras finales, algo extraño y tétrico se precipitó sobre su mente; un algo morboso le susurraba: «pronto partirá toda esta gente. La casa estará en silencio. Las luces se apagarán. Y ambos estarán solos en la oscuridad del cuarto, en la cama cálida...». Saltó de la silla y corrió al piano.

—Es una pena que nadie toque algo...

Por primera vez en su vida, Bertha Young deseó a su marido. Lo

amaba, había estado enamorada de él, por supuesto, en todo sentido, pero nunca de esta manera. Y por supuesto que entendía también que él era diferente de ella. Solían discutir sobre eso. Le había preocupado terriblemente al principio encontrarse tan fría, pero con el tiempo eso dejó de ser un problema. Eran tan sinceros, tan compinches, y eso era lo mejor de ser una pareja moderna. Ahora, las palabras le dolían en el cuerpo, ardían fervientes. ¿A esto la había llevado el sentimiento de felicidad? Pero, luego:

—Querida, lamentablemente, somos víctimas del tiempo y del tren. Tenemos que llegar a Hampstead. Todo estuvo muy lindo –saludó la señora Norman Knight.

—Te acompaño al hall. Me encantó tenerte hoy. Pero no quiero que pierdan el tren, debe ser muy desagradable, ¿no?

—Tomemos un whisky, Knight, antes de que te vayas –ofreció Harry.

—No, gracias, muchacho. –Bertha le apretó la mano a Harry por esto mientras la sacudía.

—Adiós, buenas noches –saludó desde el último escalón, pero sintió que algo de sí se alejaba con ellos para siempre. Cuando regresó a la sala, el resto estaba por irse.

—Entonces podemos compartir el taxi…

—Estaría muy agradecido de no tener que enfrentarme solo a otro viaje después de la horrorosa experiencia que tuve.

—Lo pueden tomar en la parada, justo al final de la calle. No tendrán que caminar más que unos metros.

—Eso es cómodo. Voy por mi abrigo. –Perla se dirigió hacia el hall y Bertha la seguía cuando Harry casi se le adelantó:

—Déjame ayudarte. –Bertha sabía que él estaba compensando su actitud agresiva, así que lo dejó. A veces, se comportaba como un niño, impulsivo, simple. Eddie y ella quedaron junto a la chimenea.

—Me pregunto si has visto el nuevo poema de Bilks: Table d ´Hôte –dijo Eddie suavemente–. Es maravilloso. Al final, una antología. ¿No tienes una copia? Tengo tantas ganas de mostrártelo. Comienza con una frase increíblemente hermosa: «¿Por qué siempre debe haber sopa de tomate?».

—Sí –contestó Bertha–. Sin hacer ruido caminó hasta una mesita en el comedor; Eddie fue tras ella en igual silencio. Bertha tomó el libro y se lo entregó; no hicieron el mínimo ruido.

Mientras Eddie lo hojeaba, ella volvió la vista el hall y vio a Harry sosteniéndole el abrigo a Perla, quien le daba la espalda y tenía la cabeza levemente inclinada a un costado. Hizo a un lado el abrigo, la tomó de los hombros y la giró violentamente hacia él. Sus labios dijeron: «te adoro», Perla acarició las mejillas de Harry con sus dedos finos y pálidos, y le sonrió dulcemente. Harry infló las fosas nasales y le devolvió una sonrisa brillante, y murmuró: «Mañana»; y con un parpadeo Perla dijo: «Sí».

—Aquí está –dijo Eddie–. ¿Por qué siempre debe haber sopa de tomate? Es absolutamente cierto, no crees. La sopa de tomate es eternamente horrorosa.

—Si prefieren puedo llamar un taxi y hacer que pare en la puerta– dijo Harry en voz alta, desde el hall.

—No, no es necesario –contestó la señorita Fulton, que se acercó a Bertha y le ofreció la mano de dedos finos.

—Buenas noches. Y muchas gracias.

—Buenas noches –dijo Bertha. La señorita Fulton sostuvo su mano un momento más.

—Ese hermoso peral... –murmuró; y después desapareció con Eddie detrás de ella siguiéndola como el gato negro al gris.

—Cerraré la puerta –dijo Harry con frialdad, pero relajado.

«Ese hermoso peral...».

Bertha se limitó a correr hasta el ventanal. «Qué irá a pasar ahora...», se dijo angustiada. Sin embargo, el peral estaba hermoso como siempre, lleno de flores como siempre y siempre inmutable.

EPÍLOGO

El objetivo de la escritura, del acompañamiento de los aliados que elijamos para nuestra vida tiende a ser el logro de la tranquilidad, la autenticidad, la espontaneidad, el bienestar y, hasta de la felicidad. La felicidad, independientemente de la cantidad de bienes materiales que uno posee es algo que está en el interior de nosotros. Tal vez somos personas que creemos que la felicidad no existe; o que resulta inalcanzable. Algo que es para los demás, no para nosotros. Tal vez creamos que la felicidad es algo inmenso y eterno. Pero la felicidad son pequeños momentos y pequeños motivos. No es necesario nada más.

La felicidad, el bienestar, no significan ausencia de dolor o tenerlo todo o que todo salga bien. La felicidad es, en principio, ser lo que queremos ser.

- Ser lo que queremos ser significa conocernos, tener metas, vocación, sueños, deseos.
- Conocernos implica descubrir lo bueno y lo otro-aquello que no querríamos ver ni saber
- Creer en nosotros mismos.
- Saber que nos somos fieles y que hacemos aquello en lo que creemos.
- Valorar nuestras capacidades y logros.

Eso es felicidad. El camino que conduce a la felicidad comienza con la satisfacción de nuestras necesidades, eligiendo libremente lo que hacemos sin vernos obligados a ello.

Trabajamos porque queremos hacerlo, amamos a quien hemos

elegido amar y elegimos muchísimos momentos de nuestra vida. Digo muchísimos y no todos porque eso es más difícil de lograr (Saber que es así también tiene que ver con la felicidad). Muchas veces sentimos que 'la vida' nos lleva en una dirección que tal vez no elegiríamos libremente pero también en esas circunstancias nos mantenemos fieles a nosotros mismos.

Son nuestras actitudes las que nos dan tranquilidad, felicidad, placer, no nuestras circunstancias. Nuestros personajes serán el punto de partida de nuestros cambios; hagámosles hacer aquello que nosotros querríamos:

- Pedir lo que necesitan de un modo adecuado.
- Respetar sus emociones.
- Aceptar sus errores para comprender por qué los ha cometido.
- No acumular insatisfacciones. Todo lo que se acumula sin expresar sale, necesariamente, mal.
- Dar su punto de vista y escribirlo.
- Decir cómo se siente y narrarlo.
- Hacer propuestas.

Recordemos que ese tiempo que empleamos para estar mal es el mismo que podríamos utilizar para estar bien.

En definitiva

Aliados son aquellas herramientas que pueden acompañarnos en nuestro camino personal, tanto para encontrar alivio como para seguir indagando; es decir, creciendo.

Casi todo este libro está consagrado hacia el encuentro con esos aliados que pueden colaborar para allanar nuestro camino e intentar que, con esta ayuda, podamos acceder a una vida mejor. Debemos descubrir nuestros propios aliados; aquellos que nos garanticen independencia y alivio.

Aliados son algunos libros, la música, ciertas películas, diferentes técnicas que provienen de la psicología como la relajación, las técnicas gestálticas, las visualizaciones creativas o algunas disciplinas orientales; aliada es la iluminación tenue, los inciensos y las velas, las afirmaciones positivas, las Flores de Bach y la aromaterapia (un arte milenario que tiene la capacidad de balancear las emociones, aliviar el cuerpo y renovar las sensaciones a través de esencias de plantas fragantes y sus aceites esenciales). Aliadas son las palabras que nos expresan, las que hablan de nuestros sentimientos y sensaciones. Aliada es la escritura.

Todo lo que hemos leído y leeremos nos acompañará en este camino de la escritura terapéutica, nos ayudará a profundizar el conocimiento de nosotros mismos para volcarlo luego en las historias que recreemos; esos temas a plasmar en los cuentos constituyen un excelente vía de acceso a la incorporación de nuestros cambios y mejoría.

Transitar es una de las valiosas palabras que podríamos incorporar a nuestra experiencia personal. Los actores y actrices disponen de esta valiosísima adquisición; meterse en la piel de un personaje y salir de ella al terminar la función redunda en un aprendizaje paralelo: no quedar enfrascados en un sentimiento, sensación o estado indefinidamente.

Puede que algo nos enfade pero no es bueno permanecer indefinidamente en ese estado hasta el punto de perder el camino de regreso. Claro que estamos molestos, pero la tarea no es alimentar el enojo, sino buscarle soluciones; comenzando por su expresión y buscando, luego, todas las maneras posibles de abordar esa situación; sea respirando, escribiendo las circunstancias para modificarlas o el mejor modo que nosotros mismos encontremos para lograrlo; no instalarlas eternamente y llegar al estado de resentimiento del que es tan difícil salir.

Las emociones no expresadas perturban la tranquilidad del día a

día y produce efectos impensables en nuestra salud. Cuando hablamos de transitar las emociones aludimos a la capacidad, invalorable capacidad del psiquismo de cambiar, de transformarse. Cambiar de sitio en nuestro interior abre las puertas al descanso.

Cuando atravesamos malos momentos, estados de ansiedad, estrés, surge lo que conocemos como energía negativa, que trae aparejadas representaciones mentales críticas y hasta dañinas. Tanto las imágenes como los pensamientos negativos conducen a menudo a malestares varios. Escuchamos en más de una oportunidad frases hechas como: «Piensa en positivo», «Sé tú mismo» o «Tú puedes» y variedad más de frases que narradas así suenan a vacías y lo son cuando solo tienden a pedir que dejemos de molestar con nuestra negatividad.

Lo cierto es que –alejándonos de quienes nos lo digan como compromiso y para asegurarse su propia tranquilidad– podremos descubrir que es lo que de cierto hay en esas frases hechas y de sonido vacío.

Cuando planteamos que miremos las situaciones preocupantes desde diferentes perspectivas o que transitemos las emociones que se nos instalan, lo que decimos es que cambiemos, que modifiquemos esos sentimientos de apatía o de pasividad o, cómo no decirlo, de negatividad que nos hacen impasibles, indiferentes al placer y que, de algún modo, alimentamos.

Las dejamos estar cuando hemos perdido la confianza en nosotros y creemos que merecemos lo malo que nos ocurre (o que atraemos o que alimentamos). Perder la confianza en nosotros implica que hemos dejado de querernos bien; pero no de decir «me quiero», sino de sentirlo, verazmente.

Las narraciones constituyen uno de los caminos que pueden ayudarnos a regresar a nosotros potenciando y recobrando nuestra mirada sobre nosotros mismos: eso que llaman «autoestima» y que no es más que la imagen que cada persona crea de sí misma a lo

largo de su vida.

Alguien que no es valorado ni tomado en cuenta tendrá una autoestima baja, insuficiente. Esa percepción de si mismo lo hará más vulnerable y le llevará a aceptar muchas situaciones desagradables. Se sentirá con menos derecho a reclamar pues considerará que no merece nada bueno, ya se trate de amor, trabajo o amistades; es más, creerá que una vida adversa es lo correcto para sí mismo.

En cambio, si tenemos una buena autoestima tendremos más ilusión y facilidad para disfrutar. Tenemos la capacidad de expresar sentimientos, sean estos cuales sean, igual que nuestras necesidades. Nuestra confianza en nosotros abrirá las puertas a la creatividad porque no temeremos mirar o buscar en nuestro interior. Básicamente contamos con nosotros, razón por la que vivimos más seguros y somos más auténticos e independientes.

Estas certezas nos llevan, también, a aceptar nuestras frustraciones, pues más que una barrera, vemos en ellas una oportunidad de crecer, corregir y no repetir errores. No necesitaremos de la aprobación de los demás y estaremos bien tanto solos como acompañados. Podremos y sabremos disfrutar de cada situación y tendremos la capacidad de contar con nuestro mundo interno para habitar nuestra soledad. Recuperar la autoestima pasa por prestar tanta atención a los aspectos negativos como a los positivos de las cosas, y no culparnos por todo. Una manera de mejorar la confianza en nosotros es expresando opiniones y sentimientos; escribirlos es, en principio, un modo de ir acercándonos a la posibilidad de expresarnos.

Así llegamos al final de esta parte de nuestro camino, sé que a estas alturas has podido incorporar más aliados como para continuar tu itinerario. Dispones de varios elementos para conocerte y saber de tus limitaciones a superar y tus aciertos a cuidar y conservar; para ello podrás elegir las visualizaciones, los

ejercicios del darse cuenta, el afianzamiento del placer, la lectura de cuentos que sanan; cualquiera sea el que elijas será tu compañía para escribir.

Recuerda entregarte a algo con pasión, algo que llene más tu vida y tan importante como la pasión es la libertad y la intimidad; crea ese espacio tuyo donde tengas a tu alcance lo que necesites o quieras para volcarte a esta aventura de compromiso contigo; nada mejor podrá ocurrirte jamás: mirarte, escucharte, reconocerte, saber tus sí y tus no, habitar tus tiempos de soledad sin el menor pesar, por el contrario, disfrutando de este espacio de conciencia y libertad.

Intenta encontrar los acompañantes del principio de tu camino: narraciones en soledad (que no es desolación), talleres de cuentos terapéuticos o terapia basada en los cuentos terapéuticos; aprende a leer lo que hay detrás de lo que dices durante los primeros pasos. Luego vendrá la autonomía con conciencia.

Todas las ideas que te he transmitido aquí están pensadas para que, con o sin la ayuda inicial de un experto, tú puedas aplicar todo de manera independiente para alcanzar un desarrollo pleno y, por encima de todo, auténtico; que tengas vínculos armónicos y veraces con tu gente y la que vendrá; que descubras todo lo que puedas sobre ti mismo, sin velos que te distorsionen la imagen de los demás ni a los demás.

Lee, escribe, aprende, crece y, por encima de todo, disfruta.

Mariana Fiksler,
octubre de 2011

BIBLIOGRAFÍA

ABELAR, Taisha, *Donde cruzan los brujos,* Editorial Gaia, Madrid, 2006, pág. 45.

BELLAK, Sonya y Leopold BELLAK, *Test de apercepción infantil (CAT)*, Editorial Paidós, Buenos Aires, 1977.

[1][1-a][1-b][1-c][1-d] BRUDER, Mónica, *El cuento y los afectos. Los afectos no son cuento*, Editorial Galerna, Buenos Aires, 2000.

[2] FIKSLER, Mariana, *Ella entró por la ventana del baño*, Ediciones DEL, Buenos Aires, 1988.

—— «Ayudarles a crecer», *El País Semanal* 1209, pág. 128.

—— «Otra vez examen», *El País Semanal* 1272, pág. 105.

—— «La fuerza más personal», *El País Semanal* 1385.

—— «Vencer la timidez», *Revista Educar Bien* 7, pág. 52.

—— «Cómo sanar tu autoestima», *Revista de Psicología Práctica* 98.

—— «Querido diario», *Revista de Psicología Práctica* 68.

—— «Escribe el cuento de tu vida», *Revista de Psicología Práctica* 76.

—— «Visualizaciones creativas», en la web NOSOTRAS.COM, febrero de 2008.

—— «Un cuento para ti», en la web NOSOTRAS.COM.

—— «Los cuentos terapéuticos», en la web NOSOTRAS.COM.

—— «Encontrando tus aliados», en la web NOSOTRAS.COM.

—— «Aquí te desaparezco (Harry Potter y la pubertad)», en la web ENIGMAPSI.COM, mayo de 2007.

—— «Los que aman demasiado», en la web ENPLENITUD.COM, enero de 2005.

[3] HEKER, Liliana, «La fiesta ajena», *Las peras del mal*, Editorial de Belgrano, Buenos Aires, 1982, Pág. 95.

HICKS, Esther y Jerry, *La ley de la atracción*, Ediciones Urano, Barcelona, 2007.

[4] [4-a] LEVY, Norberto, *La sabiduría de las emociones*, Plaza & Janés, Barcelona, 2001, págs. 20, 49, 123 y 133.

[5] MANSFIELD, Katherine, «Felicidad», en *Novelas y cuentos completos* (tomo II), Editorial Schapire, Buenos Aires, 1956.

[6] [6-a] MELLO, Anthony de, *El canto del pájaro,* Ediciones Sal Terrae, Santander, 1989.

[7] ORTÍN, Bernardo y Trinidad BALLESTER, *Cuentos que curan,* Editorial Océano Ámbar, Barcelona, 2008.

PENNEBAKER, James, *El arte de confiar en los demás,* Alianza Editorial, Madrid, 1994.

[8] Piero DE BENEDICTIS, «Soy pan, soy paz, soy más», en el disco *Calor humano*, 1981.

PORCHIA, Antonio, *Voces*, Hachette Ediciones, Buenos Aires, 1973.

[9] QUIROGA, Horacio, «Decálogo del perfecto cuentista», en *Sobre literatura,* Arca Editorial, Montevideo, 1970, Pág. 87.

[10] SATIR, Virginia, *En contacto íntimo,* Editorial Pax México, México, 1981.

[11] STEVENS, John O., *El darse cuenta: sentir, imaginar y vivenciar,* Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1997.

TIERNO, Bernabé, «¿Es bueno expresar las emociones negativas?», *Revista de Psicología Práctica* 79.

—— «¿Puede ser saludable la ansiedad?», *Revista de Psicología*

Práctica 98.

—— «La dependencia crea inseguridad», *Revista de Psicología Práctica* 87.

[12] VILLAFAÑE, Javier, *Los sueños del sapo*, Editorial Edicial, Buenos Aires, 1998.

Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento

Ignacio Berciano

ISBN: 978-84-330-2530-2

¿Cómo adaptarnos al paso de los años? ¿Cuáles son las herramientas más adecuadas para mejorar, e incluso disfrutar, con el inevitable proceso de envejecimiento?

Desde estas páginas se hablará de radicales libres y de antioxidantes, del famoso resveratrol, que se encuentra más en los vinos tintos que en los blancos, de Picasso, de Leni Riefenstahl, de

qué alimentos y deportes son los más convenientes y de muchos otros asuntos al respecto. Incluso de sexo.

Hace unos años escuchamos en la terraza de un bar, al comienzo de una primavera sevillana, la opinión de un hombre de edad madura que sostenía, experto, un catavinos. Explicaba a sus contertulios que la vida es como compartir una botella de manzanilla con unos amigos. Los primeros sorbos pueden parecer los mejores pero, si sabemos paladearlo, no tiene por qué no ser delicioso el final de la botella.

Totalmente de acuerdo.

El viaje al ahora
Una guía sencilla para llevar la atención plena a

nuestro día a día

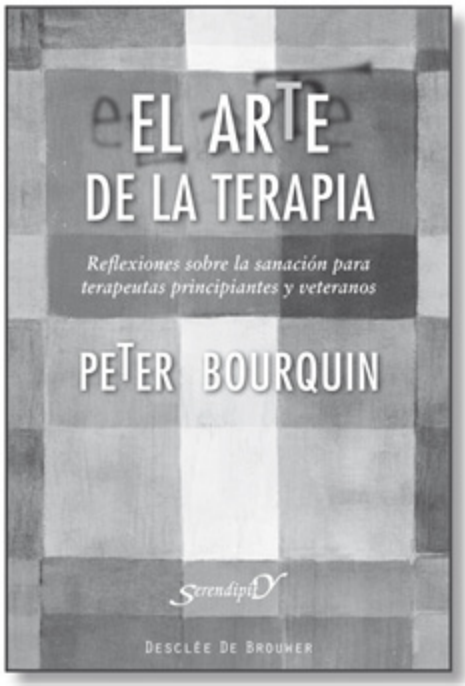
Jorge Barraca

ISBN: 978-84-330-2527-2

Vivir con atención plena consiste en mantener la actitud de estar en contacto con el mundo, abierto a lo que se experimenta en cada instante, dirigiendo la atención de forma consciente a lo que se hace en cada momento, y llevarlo a cabo de forma similar a la de un niño que contempla por primera vez un espectáculo sorprendente, sin juzgarlo, valorarlo, cuestionarlo, criticarlo… sin compararlo con vivencias del pasado, sin preocuparse por lo que sucederá, sin envidias. Se trata, en suma, de dejar que sean las cosas, el mundo, las experiencias, los sentidos, el cuerpo los que hablen por sí mismos, directamente, sin que la mente se inmiscuya u opine. Empezar a vivir con atención plena significa vivir realmente. Es despertarse y descubrir el mundo, que resulta entonces mucho más interesante, intenso, atractivo, vivificante y placentero.

La clave para contrarrestar los pensamientos negativos, los estados de ánimo bajos, la ansiedad por problemas futuros, está en no ensimismarse, sino en estar ahora –ya– en conexión con el exterior y francos a lo que llegue en cada momento. Frente al pensar y pensar, invito a vivir y vivir, pero para eso se tendrá que volver al presente. Esta es la idea básica que quiero transmitir en este libro.

Tome su billete para el viaje al lugar más extraordinario del mundo, el único real. Quizás nunca ha estado de verdad en él o lleva años sin frecuentarlo, aunque le aseguro que está muy, muy cerca. Su billete es para el viaje al ahora.



El arte de la terapia
Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos

Peter Bourquin

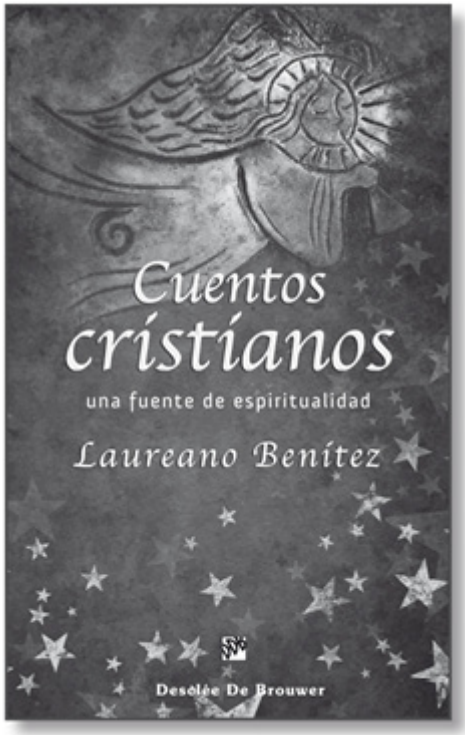
ISBN: 978-84-330-2523-4

Cada día, miles de personas acuden a una terapia o participan en algún grupo terapéutico. ¿Qué las motiva para ello? Buscan la sanación en el sentido amplio de la palabra, es decir, llegar a ser sanas e íntegras. La sanación es un proceso en el que algo excluido, rechazado o no percibido encuentra el lugar que le corresponde en una persona, y con ello la calma.

En este libro he tratado de comprender tanto el fenómeno de las

heridas en el ser humano como su sanación en el contexto psicoterapéutico. Me parece esencial el darnos cuenta de que el terapeuta no hace la sanación, sino que esta sucede en la persona que la busca cuando se dan las condiciones adecuadas y se encuentra en un espacio sanador. En este sentido, la presente obra está pensada también como una guía para el trabajo terapéutico, más allá de una técnica concreta o de una escuela específica.

La primera parte se dirige sobre todo a los terapeutas principiantes, mientras que las reflexiones sobre el arte de la terapia y la sanación, que se van desarrollando en la segunda mitad del libro, pueden ser de especial interés para los 'veteranos'. Asimismo, y dado que está escrito en un lenguaje sencillo y directo, espero que sea útil y enriquecedor para todas aquellas personas interesadas en el mundo de la psicoterapia.



Cuentos cristianos
Una fuente de espiritualidad

Laureano Benítez

ISBN: 978-84-330-2372-8

Todo esto habló Jesús por parábolas a la gente, y sin parábolas no les hablaba; para que se cumpliese lo dicho por el profeta, cuando dijo: «Abriré en parábolas mi boca; declararé cosas escondidas desde la fundación del mundo». (Mt. 13, 34-35)

Las tradiciones espirituales han usado siempre el cuento para transmitir sus enseñanzas, pues los relatos son capaces de explicar, en su aparente simplicidad, los misterios más insondables y las

verdades más elevadas. Por eso todos los grandes maestros espirituales han hablado siempre “en parábolas”.

Hoy día está de actualidad la divulgación de cuentos con valores, pero llama la atención el hecho sorprendente de que los relatos cristianos son poco conocidos, llegando a pensar los mismos cristianos que son inexistentes, exceptuando el reducido mundo de las parábolas evangélicas. Junto a esto, existe una moda de divulgación de cuentos de las tradiciones orientales, destacando la tradición zen del budismo, la corriente hasídica del judaísmo, la tradición sufí del islamismo y los cuentos chinos taoístas.

En este sentido, la intención fundamental de esta obra es conservar y transmitir el rico patrimonio de espiritualidad atesorado en los cuentos cristianos, para sacar de la oscuridad y el olvido una de las mayores y menos conocidas riquezas de la tradición cristiana.

Serendipity

DIRECTORA: OLGA CASTANYER

1. *Relatos para el crecimiento personal.* CARLOS ALEMANY (ED.). (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima.* OLGA CASTANYER. (32ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad.* A. GIMENO-BAYÓN. (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa.* ESPERANZA BORÚS. (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* JOSÉ LUIS TRECHERA. (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística.* RAMIRO J. ÁLVAREZ. (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado.* CARLOS ALEMANY Y VÍCTOR GARCÍA (EDS.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica.* LORETTA ZAIRA CORNEJO PAROLINI. (5ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad.* FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo.* JEAN SARKISSOFF. (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después.* LUIS LÓPEZ-YARTO ELIZALDE. (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones.* MARIA-ANNE GALLEN - HANS NEIDHARDT. (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa.* LUIS ZABALEGUI. (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff.* BRUNO GIORDANI. (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad.* F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN. (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto.* JAVIER GAFO (ed.). (3ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. ANTONIO GARCÍA RUBIO. (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama.* DON RICHARD RISO. (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia.* THOMAS HART.
20. *Treinta palabras para la madurez.* JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE. (12ª ed.)
21. *Terapia Zen.* DAVID BRAZIER. (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental.* GERALD MAY.
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado.* JUAN MASIÁ CLAVEL.
24. *Pensamientos del caminante.* M. Scott Peck.
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico.* RAMIRO J. ÁLVAREZ. (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual.* DAVID RICHO. (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones.* JOHN A. SANFORD.
28. *Vivir la propia muerte.* STANLEY KELEMAN.
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia.* ASCENSIÓN BELART - MARÍA FERRER. (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías.* MIGUEL ÁNGEL CONESA FERRER.
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes.* KEVIN FLANAGAN.
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico.* VERENA KAST.
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo.* DAVID RICHO. (3ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad.* WILKIE AU - NOREEN CANNON. (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente.* IOSU CABODEVILLA. (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego.* MARÍA PRIETO URSÚA.
37. *Psicoterapia psicodramática individual.* TEODORO HERRANZ CASTILLO.

38. *El comer emocional.* EDWARD ABRAMSON. (2ª ed.)
39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales.* JOHN AMODEO - KRIS WENTWORTH. (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos.* ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
41. *Valórate por la felicidad que alcances.* XAVIER MORENO LARA.
42. *Pensándolo bien... Guía práctica para asomarse a la realidad.* RAMIRO J. ÁLVAREZ.
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo.* CHARLES L. WHITFIELD.
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento.* JOSÉ CARLOS BERMEJO.
45. *Para que la vida te sorprenda.* MATILDE DE TORRES. (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión.* DAVID BRAZIER.
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar.* JORGE BARRACA.
48. *Palabras para una vida con sentido.* Mª. ÁNGELES NOBLEJAS. (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos.* PHILIP SHELDRAKE.
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo.* LUIS CENCILLO. (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no.* LESLIE S. GREENBERG. (3ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva.* JUAN ANTONIO BERNAD.
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico.* PABLO POBLACIÓN KNAPPE Y ELISA LÓPEZ BARBERÁ.
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza.* LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
56. *El guión de vida.* JOSÉ LUIS MARTORELL. (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos.* ISABEL AGÜERA ESPEJO-SAAVEDRA.
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares.* GIULIANA PRATA; MARIA VIGNATO Y SUSANA BULLRICH.
59. *Amor y traición.* JOHN AMODEO.
60. *El amor. Una visión somática.* STANLEY KELEMAN.
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía.* KEVIN FLANAGAN. (2ª ed.)
62. *A corazón abierto.Confesiones de un psicoterapeuta.* F. JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal.* IOSU CABODEVILLA ERASO.
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* OLGA CASTANYER Y ESTELA ORTEGA. (7ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo.* JOSÉ-VICENTE BONET, S.J. (2ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente.* JUAN MASIÁ.
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso.* PEDRO MORENO. (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud.* KATHLEEN R. FISCHER y THOMAS N. HART.
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir.* ESPERANZA BORÚS.
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos.* JEAN-PASCAL DEBAILLEUL y CATHERINE FOURGEAU.
71. *Psicoanálisis para educar mejor.* FERNANDO JIMÉNEZ HERNÁNDEZ-PINZÓN.
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación.* PEDRO MIGUEL LAMET.
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser.* JEAN SARKISSOFF.
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones.* PATRICE CUDICIO y CATHERINE CUDICIO.
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares.* MARGA NIETO CARRERO. (2ª ed.)
76. *Me comunico... Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros.* JESÚS DE LA GÁNDARA MARTÍN.
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. CLAUDE IMBERT.

78. *Cuando el silencio habla.* MATILDE DE TORRES VILLAGRÁ. (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría.* CARLOS DÍAZ.
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología.* RAMÓN ROSAL CORTÉS.
81. *Más allá del individualismo.* RAFAEL REDONDO.
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica.* DAVE MEARNS y BRIAN THORNE.
83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico.* FRED FRIEDBERG. INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN ESPAÑOLA POR RAMIRO J. ÁLVAREZ
84. *No seas tu peor enemigo... ¡...Cuando puedes ser tu mejor amigo!* ANN-M. MCMAHON.
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia.* LUZ CASASNOVAS SUSANNA. (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ. CON LA COLABORACIÓN DE ITZIAR BARRENENGOA. (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. PILAR QUIROGA MÉNDEZ.
88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. TOMEU BARCELÓ. (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos.* ALEJANDRO BELLO GÓMEZ, ANTONIO CREGO DÍAZ.
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores.* NICK OWEN.
91. *Cómo volverse enfermo mental.* José Luís Pio Abreu.
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica.* AGNETA SCHREURS.
93. *Fluir en la adversidad.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad.* JUAN ANTONIO BERNAD.
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez.* JOHN AMODEO.
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra.* BENITO PERAL. (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas.* LUIS RAIMUNDO GUERRA. (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente.* MÓNICA RODRÍGUEZ-ZAFRA (ED.).
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina.* CLAUDE IMBERT. (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo.* MARTIN M. ANTONY - RICHARD P. SWINSON. (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas.* JOY CLOUG.
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal.* THOM RUTLEDGE.
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperazanza en el futuro.* MARGARET J. WHEATLEY.
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN. (9ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío.* IRENE ESTRADA ENA.
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos.* MANUEL SEGURA MORALES. (12ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* KARMELO BIZKARRA. (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán.* MARISA BOSQUED.
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio... (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt.* ÁNGELES MARTÍN Y CARMEN VÁZQUEZ.
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso.* JORGE BARRACA MAIRAL. (2ª ed.)

111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros.* RICHARD J. STENACK.
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo.* JOHN P. SCHUSTER.
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior.* MICHAEL L. EMMONS, PH.D. Y JANET EMMONS, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas.* PAMELA KRISTAN.
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad.* A. CÓZAR.
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido.* ALEJANDRO ROCAMORA. (2ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia.* BERNARD GOLDEN, (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia.* JUAN CARLOS VICENTE CASADO.
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada.* ANN WILLIAMSON.
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros.* BALA JAISON.
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad.* LUIS RAIMUNDO GUERRA.
122. *Psiquiatría para el no iniciado.*RAFA EUBA. (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud.* KARMELO BIZKARRA. (3ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino.* ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO. (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia.* IOSU CABODEVILLA ERASO. (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia.* AMADO RAMÍREZ.
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida.* PETER BOURQUIN. (7ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés.* THOMASHOHENSEE.
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza.* OLGA CASTANYER. (2ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes.* LORETTA CORNEJO. (3ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes.* JAVIER TIRAPU. (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.* AMADO RAMÍREZ VILLAFÁÑEZ.
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes.* PEDRO MORENO, JULIO C. MARTÍN, JUAN GARCÍA Y ROSA VIÑAS. (3ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* CONXA TRALLERO FLIX Y JORDI OLLER VALLEJO
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas.* TOMEU BARCELÓ
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer.* WINDY DRYDEN
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización.* IGOR LEDOCHOWSKI
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia.* CAMILLE
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral.* ARTURO GOICOECHEA
140. *Aprendiendo a morir.* IGNACIO BERCIANO PÉREZ
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades.* HUBERT MORITZ
142. *Mi salud mental: Un camino práctico.* EMILIO GARRIDO LANDÍVAR
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales.* ANA MARÍA SCHLÜTER RODÉS

144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira.* ANITA TIMPE
145. *Herramientas de Coaching personal.* FRANCISCO YUSTE
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy.* RAFA EUBA
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda.* JUAN GARCÍA SÁNCHEZ Y PEPA PALAZÓN RODRÍGUEZ
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral.* ENRIQUE MONTALT ALCAYDE
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones.* DRA. STÉPHANIE HAHUSSEAU
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional .* GEETU BHARWANEY
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa.* ROSA Mª MARTÍNEZ GONZÁLEZ
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas).* ANA GONZÁLEZ ISASI - ANÍBAL C. MALVAR

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática* STANLEY KELEMAN. (8ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal.* STANLEY KELEMAN. (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación*. ANDRÉ LAPIERRE.
4. *Psicodrama. Teoría y práctica.* JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ. (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales*. CARLOS ALEMANY (ED.). (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética*. JOSÉ AGUSTÍN RAMÍREZ.
7. *Crecer bebiendo del propio pozo.Taller de crecimiento personal.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS, S.J. (11ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico.* CAROLYN J. BRADDOCK.
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia.* JuAN MASIÁ CLAVEL
10. *Vivencias desde el Enneagrama.* MAITE MELENDO. (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La depencencia sumisa.* DOROTHY MAY.
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual.* CARLOS RAFAEL CABARRÚS. (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente.* EUSEBIO LÓPEZ. (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal.* JOSÉ MARÍA TORO.
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones.* CARLOS DOMÍNGUEZ MORANO. (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoriales, cognitivos y emocionales.* ANA GIMENO-BAYÓN Y RAMÓN ROSAL.
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños.* EUGENE T. GENDLIN. (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida.* CHRIS L. KLEINKE.
19. *El valor terapéutico del humor.* ÁNGEL RZ. IDÍGORAS (ED.). (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días.* RON DALRYMPLE, PH.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto*. JOSÉ Mª PORTA TOVAR.
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC)*. *Pistas para su liberación*. BRUCE M. HYMAN Y CHERRY PEDRICK.
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones Teoría, Modelo y Método*. GEORGE DE LEON.
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. WALEED A. SALAMEH Y WILLIAM F. FRY.
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales*. HOWARD KASSINOVE Y RAYMOND CHIP TAFRATE.
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica*. JOSÉ L. TRECHERA.

27. *Cuerpo, cultura y educación*. JORDI PLANELLA RIBERA.
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. DONI TAMBLYN.
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. ÁNGELES MARTÍN. (6ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar*. NICK OWEN
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. PAUL STALLARD.
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio*. PABLO RODRÍGUEZ CORREA.
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. PEPA HORNO GOICOECHEA. (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia*. SONIA VACCARO - CONSUELO BAREA PAYUETA.
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia*. OLGA CASTANYER (COORD.); PEPA HORNO, ANTONIO ESCUDERO E INÉS MONJAS.
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta*. MIGUEL DEL NOGAL.
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica*. ÁNGELES MARTÍN.
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual*. RAMÓN MORA RIPOLL.
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento*. THOMAS WALLENHORST.
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación*. KARMELO BIZKARRA.
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*. VICENTE SIMÓN.
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido*. JOSÉ CARLOS BERMEJO.